



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Motivstrukturen für Sport bei schwangeren Frauen“

verfasst von / submitted by

Katharina Novotny

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 333

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport
UF Deutsch

Betreut von / Supervisor:

Dr. Clemens Ley

Erklärung zur Verfassung der Arbeit

Ich, Katharina Novotny, erkläre hiermit, dass ich die hier vorliegende Arbeit selbständig verfasst und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.

Wien, 2018

Katharina Novotny

Kurzfassung

Schwangerschaft und Sport sind zwei Themenfelder, die lange Zeit als nicht miteinander vereinbar betrachtet wurden und nur bedingt in Verbindung gesetzt wurden. Allerdings bringt körperliche Aktivität viele Vorteile für Mutter und Kind und kann den Schwangerschaftsverlauf positiv beeinflussen. Sportliche Betätigung in der Schwangerschaft hilft bei der Kontrolle der Gewichtszunahme, verbessert die in der Schwangerschaft sensiblen Blutzuckerwerte, beugt Haltungsschäden und Rückenschmerzen vor und hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Mutter. Die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel „Motivstrukturen für Sport bei schwangeren Frauen“ befasst sich damit, was schwangere Frauen dazu bewegt oder bewegen könnte und welche Motive dafür verantwortlich sind, dass sie Sport in der Schwangerschaft ausüben. Es wurden 50 schwangere Frauen, zwischen der vierten und neununddreißigsten Schwangerschaftswoche, mittels eines Online-Fragebogens zu ihren Motiven bezüglich der Ausübung von Sport in der Schwangerschaft befragt, um herauszufinden, was sie dazu bewegt oder bewegen könnte, sich körperlich zu betätigen. Die Auswertung ergab, dass die körperliche Fitness und Gesundheit, die Gesundheit des Kindes, die Geburtsvorbereitung und die Stärkung der Muskulatur für die Schwangerschaft die wichtigsten Beweggründe für die Ausübung von Sport in der Schwangerschaft darstellten. Am unbedeutendsten für körperliche Betätigung in der Schwangerschaft war das Motiv des Wettkampfs.

Abstract

Pregnancy and Sport are two subject areas, that have been seen as not compatible for a long time and just have been connected under certain conditions. Nevertheless, physical activity has a lot of advantages for mother and child and can influence the course of pregnancy positively. Regular exercise helps to control weight gain, it can improve blood glucose levels, which are sensitive during pregnancy, it can prevent damaged posture and back pain and it has positive effects on the mental health of the mother. The present diploma thesis which is named “Motive structures for sport amongst pregnant women” deals with the reasons why pregnant women exercise or why they would exercise and the responsible motives for physical activity during pregnancy. 50 pregnant women, between 4th and 39th week of pregnancy, took part in an online questionnaire that determine the motives for sport during pregnancy, to evaluate why they exercise or why they would exercise. The analysis revealed that the physical fitness and health, the health of the child, the preparation for birth and the strengthening of the muscles for pregnancy are the most important motives for exercising during pregnancy. Least significant for sport during pregnancy was the motive of competition.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den Menschen bedanken, die mir in meiner Studienzeit geholfen und mich unterstützt haben.

Zuerst möchte ich mich bei Herrn Dr. Clemens Ley bedanken für die engagierte Betreuung beim Schreiben meiner Diplomarbeit und die jederzeit hilfsbereite und freundliche Art. Vielen Dank für die fachliche Unterstützung!

Ein großes Dankeschön gebührt meiner Mutter, ohne die es mir nicht möglich gewesen wäre zu studieren und die mir in meiner ganzen Studienzeit immer hilfsbereit zur Seite stand! Außerdem möchte ich mich auch bei meinem Partner, der mich unterstützte, wo immer er konnte und meinem Bruder bedanken, die immer ein offenes Ohr für mich hatten!

Des Weiteren bedanke ich mich bei allen Frauen, die an meiner Umfrage teilnahmen und dadurch geholfen haben diese Diplomarbeit fertigzustellen!

Zuletzt möchte ich bei all den lieben Menschen, die mit mir gemeinsam durch das Studium gingen, mit denen ich Lernen und Lachen konnte, bedanken.

1.Einleitung	1
2.Theoretischer Hintergrund	3
2.1. Schwangerschaft Begriffsdefinition	3
2.2. Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft	3
2.2.1. Risikoschwangerschaft.....	4
2.3. Schwangerschaft und Sport	5
2.3.1. Historische Entwicklung	5
2.3.2. Aktueller Stand.....	6
2.3.3. Empfohlene Sportarten in der Schwangerschaft	8
2.4. Motive und Motivation.....	10
2.4.1. Motive Begriffsdefinition.....	10
2.4.2. Abgrenzung von Motiven zu Motivation	11
2.5. Motive und Sport	12
2.5.1. Klassifizierung von Sportmotiven nach Gabler	12
2.5.2. BMZI Berner Motiv- und Zielinventar	14
2.6. Motive und schwangere Frauen.....	16
3.Aktueller Forschungsstand.....	17
4.Methode.....	19
4.1. Forschungsziel	19
4.2. Forschungsfragen.....	20
4.3. Forschungshypothesen.....	21
4.4. Forschungsmethode	23
4.5. Fragebogen als Erhebungsinstrument.....	23
4.6. Fragebogenerstellung.....	23
4.7. Aufbau des Fragebogens	24
4.8. Grundgesamtheit der Stichprobe	26
4.9. Durchführung der Datenerhebung	26
4.10. Gütekriterien	26

4.10.1.	Faktoren- und Reliabilitätsanalyse zur Erstellung der Subskalen	27
4.10.2.	Feedback der Teilnehmerinnen	31
4.11.	Datenauswertung.....	31
5.	Ergebnisse	32
5.1.	Ergebnisse der Faktorenanalyse	32
5.1.1.	Überprüfung des BMZI	32
5.1.2.	Überprüfung der erweiterten Itemskala.....	33
5.2.	Körperliche Verfassung	35
5.2.1.	Schwangerschaftsfortschritt	35
5.2.2.	Komplikationen und Risikoschwangerschaft	36
5.2.3.	Körperliches Unwohlsein	36
5.3.	Körperliche Aktivität	38
5.3.1.	Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft.....	38
5.3.2.	Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft	45
5.3.3.	Bereitschaft zu sportlicher Aktivität.....	47
5.4.	Empfindungen	47
5.4.1.	Angst vor sportlicher Aktivität.....	47
5.4.2.	Verunsicherung bezüglich der Ausübung von Sport.....	48
5.4.3.	Angemessene Sportarten für schwangere Frauen	48
5.5.	Motive im Sport bei schwangeren Frauen	49
5.5.1.	Mittelwerte der Items	50
5.5.2.	Mittelwerte der Subskalen.....	51
5.5.3.	Motive, die nicht angeführt wurden	52
5.5.4.	Positive Erlebnisse bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft.....	52
5.5.5.	Negative Erlebnisse bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft	54
5.5.6.	Zusammenhang hinsichtlich des Fortschrittes der Schwangerschaft und der Motive	55
5.5.7.	Unterschied hinsichtlich einer erstmaligen oder weiteren Schwangerschaft bezüglich der Motive	56

5.5.8.	Zusammenhang hinsichtlich des körperlichen Unwohlseins der Frauen und der Motive	57
5.5.9.	Unterschied hinsichtlich der Ausübung von Sport vor/während der Schwangerschaft bezüglich der Motive	58
5.5.10.	Zusammenhang hinsichtlich der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität und der Motive.....	61
5.5.11.	Zusammenhang hinsichtlich der Angst vor sportlicher Betätigung und der Motive	62
6.	Interpretation der Ergebnisse	63
6.1.	Interpretation zur körperlichen Verfassung	63
6.1.1.	Schwangerschaftsfortschritt	63
6.1.2.	Komplikationen.....	64
6.1.3.	Körperliches Unwohlsein.....	64
6.2.	Interpretation zur körperlichen Aktivität	65
6.2.1.	Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft.....	66
6.2.2.	Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft	66
6.2.3.	Bereitschaft zu sportlicher Aktivität.....	68
6.3.	Interpretation der Empfindungen.....	68
6.3.1.	Angst vor sportlicher Betätigung	68
6.3.2.	Verunsicherung bezüglich der Ausübung von Sport.....	69
6.3.3.	Angemessene Sportarten in der Schwangerschaft.....	69
6.4.	Interpretation der Motive im Sport bei schwangeren Frauen	73
6.4.1.	BMZI Motive und erweiterte Items.....	73
6.4.2.	Mittelwerte der Motivitems und Subskalen	74
6.4.3.	Positive und negative Erlebnisse bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft	75
6.4.4.	Zusammenhang hinsichtlich des Fortschritts der Schwangerschaft und der Motive	75
6.4.5.	Unterschied hinsichtlich einer erstmaligen oder weiteren Schwangerschaft bezüglich der Motive	76

6.4.6.	Zusammenhang hinsichtlich des körperlichen Unwohlseins der Frauen und der Motive	77
6.4.7.	Unterschied hinsichtlich der Ausübung von Sport vor/während der Schwangerschaft bezüglich der Motive	78
6.4.8.	Zusammenhang hinsichtlich der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität und der Motive	79
6.4.9.	Zusammenhang hinsichtlich der Angst vor sportlicher Betätigung und der Motive	80
7.	Schlussfolgerung und Ausblick	80
8.	Literaturverzeichnis	85
9.	Abbildungsverzeichnis	87
10.	Tabellenverzeichnis	88
11.	Anhang	89
11.1.	Fragebogen	89
11.2.	Lebenslauf	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1. Einleitung

Schwangerschaft und Geburt bedeuten grundlegende Veränderungen für eine Frau. Der Zeitraum der Schwangerschaft, von der befruchteten Eizelle bis zum Tag der Entbindung, stellt eine, von vielen neuen Erlebnissen geprägte Phase dar. In diesem Lebensabschnitt ist sowohl der Körper einer Frau, als auch ihr psychischer und emotionaler Zustand einem Wandel unterzogen. Sportliche Aktivität auszuüben, während dieser Phase im Leben einer Frau, schien noch vor einigen Jahrzehnten undenkbar. Die Forschungslage hat sich verändert und die vielen positiven Aspekte einer bewegten Schwangerschaft wurden entdeckt. Sport ist auch in dieser Lebensphase ein wichtiger Faktor für die körperliche und psychische Gesundheit von Mutter und Kind.

Diese Forschungsarbeit setzt sich damit auseinander, was schwangere Frauen dazu bewegt oder bewegen könnte und welche Motive dafür verantwortlich sind, dass sie Sport in der Schwangerschaft ausüben. Mittels eines Online-Fragebogens wurden 50 schwangere Frauen befragt und ihre Daten und Motive erhoben. Als Grundlage für die Erfassung der Motive diente das Klassifizierungssystem „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011). Dieses Inventar bietet eine breite Basis zur multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen in verschiedenen Bereichen des Freizeit- und Gesundheitssports (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2012, S. 4).

Im Kapitel 2 wird der theoretische Teil der Arbeit abgehandelt. Zuerst wird allgemein auf den Begriff Schwangerschaft eingegangen und die körperlichen Veränderungen während dieser Lebensphase werden erläutert. Anschließend werden die Aspekte von Schwangerschaft und Sport näher betrachtet. Der Begriff Motiv wird definiert und in die Abgrenzung zur Motivation beleuchtet. Außerdem werden die Themen Motive und Sport und Motive und schwangere Frauen behandelt.

Das Kapitel 3 befasst sich mit dem aktuellen Forschungsstand zu dem Thema Motive im Sport bei schwangeren Frauen. Einleitend wird auch auf die Forschungssituation bezüglich Schwangerschaft und sportlicher Aktivität eingegangen. Dabei werden einige Werke und Artikel zu dem Thema angeführt. Außerdem wird auch eine Arbeit erwähnt, die als eine der wenigen das Thema Schwangerschaft und Sport streift.

Im Kapitel 4 wird das Forschungsdesign, die Methode der Arbeit dargelegt. Das Erhebungsziel, die Forschungsfragen und die Forschungshypothesen werden angeführt. Die Forschungsmethode und der Fragebogen werden erläutert. Außerdem wird die

Grundgesamtheit der Stichprobe näher betrachtet und es wird erklärt wie die Datenerhebung durchgeführt wurde. Abschließend findet noch eine Darstellung der Aspekte der Qualitätssicherung der Arbeit und die Form der Auswertung der Daten statt.

Das Kapitel 5 dient der Präsentation der Ergebnisse. Zuerst werden die Ergebnisse der Faktorenanalyse angeführt. Danach kommt es zur Darstellung der Ergebnisse der körperlichen Verfassung der Teilnehmerinnen, der Verteilung des Fortschritts der Schwangerschaft, auftretende Komplikationen und körperliches Unwohlsein der befragten Frauen. Anschließend wird die Häufigkeit der sportlichen Aktivität vor und während der Schwangerschaft beschrieben und außerdem die Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität der schwangeren Teilnehmerinnen genauer untersucht. Auf die Präsentation der Empfindungen der befragten Frauen, die Häufigkeit der Angst vor sportlicher Betätigung, das Auftreten einer Verunsicherung bezüglich der Ausübung von Sport in der Schwangerschaft und welche Sportarten die Teilnehmerinnen als angemessen und unangemessen in der Schwangerschaft angaben, folgt die Betrachtung der Motive für Sport in der Schwangerschaft. Dabei werden auch die positiven und negativen Erlebnisse der Frauen bezüglich sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft angeführt.

In Kapitel 6 kommt es zur Interpretation der durch die quantitative Untersuchung ermittelten Ergebnisse.

2. Theoretischer Hintergrund

Zu Beginn der Arbeit wird der theoretische Hintergrund der behandelten Thematik erörtert. Zuerst wird der Begriff Schwangerschaft definiert und einige der wichtigsten körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft werden erläutert. Anschließend wird auf Schwangerschaft im Kontext von sportlicher Aktivität näher eingegangen. Dabei wird die historische Sichtweise von Schwangerschaft und Sport kurz beleuchtet und anschließend der aktuelle Stand der Empfehlungen zu körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft dargestellt. Über die meist empfohlenen Sportarten für schwangere Frauen wird ebenfalls ein Überblick gegeben. Danach wird auf den Bereich der Motive näher eingegangen und der Zusammenhang von Motiven und Sport wird beleuchtet und zwei Klassifizierungssysteme werden dargestellt. Abschließend wird der Aspekt von Motiven und schwangeren Frauen erörtert.

2.1. Schwangerschaft Begriffsdefinition

Schwangerschaft bezeichnet den Zustand einer Frau von der Empfängnis bis zur Geburt des Kindes (Duden, 2017). Eine Schwangerschaft dauert durchschnittlich 280 Tage oder 40 Wochen, berechnet nach dem ersten Tag der letzten Regelblutung (Surbek, 2011, S. 6). Dieser Zeitraum wird in drei Abschnitte gegliedert. Das erste, zweite und dritte Trimenon teilen die Schwangerschaft in drei Stadien ein (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S.21). Das erste Trimenon geht von der 1. bis zur 12. Schwangerschaftswoche. Danach folgt das zweite Trimenon von der 13.-24. Schwangerschaftswoche und das dritte Trimenon reicht von der 25. Woche bis zum Zeitpunkt der Geburt, ungefähr in der 40. Schwangerschaftswoche.

Von einer Terminüberschreitung des Geburtstermins spricht man bei einer Verlängerung der Schwangerschaft von 40 Wochen +1 Tag bis zu 41 Wochen +6 Tage (Surbek, 2011, S.6). Ab einer Verlängerung von 14 Tagen, daher insgesamt 294 Tage oder 42 Wochen, liegt eine Übertragung vor, die ernsthafte Folgen für die Gesundheit des Kindes haben kann (Surbek, 2011, S. 6). Eine extreme Frühgeburt liegt bei einer Geburt unter der 26. Schwangerschaftswoche vor (Surbek, 2011, S. 7). In der 38. Schwangerschaftswoche ist die perinatale Mortalität am geringsten (Surbek, 2011, S. 7).

2.2. Körperliche Veränderungen während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft kommt es zu körperlichen Veränderungen und Anpassungsreaktionen. Diese haben in weiterer Folge auch Auswirkungen auf die sportliche

Leistungsfähigkeit. In diesem Absatz soll ein kurzer Überblick über einige der körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft gegeben werden.

In Bezug auf muskuloskelettale Veränderungen ist einmal die Steigerung des Körpergewichts zu nennen. Dieses steigt im Laufe der Schwangerschaft um 15-25 % (Korsten-Reck, 2011, S. 850). Dabei kommt es zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes nach vorne und einer Kippung des Beckens (Korsten-Reck, 2011, S. 850). Dadurch werden die Kräfte, welche in der Wirbelsäule wirken, deutlich erhöht und es kommt oftmals zu Rückenschmerzen und/oder Ischialgien (Lochmüller & Friese, 2004, S. 460). Abgesehen davon führen die Hormone Östrogen und Relaxin zu einer vermehrten Dehnbarkeit der Kapseln, Bänder und Sehnen, dies erhöht das Verletzungsrisiko (Lochmüller & Friese, 2004, S. 460). Das erhöhte Körpergewicht erhöht außerdem die Belastung auf die Gelenke.

Die Anpassungen innerhalb des kardiovaskulären Systems beinhalten die Zunahme des zirkulierenden Blutvolumens, welche wiederum die Veränderung der Herzfrequenz und des Herzzeitvolumens bedingt (Korsten-Reck, 2011, S. 848). In weiterer Folge steigt der Ruhesauerstoffbedarf und das Atemminutenvolumen nimmt um bis zu 50 % zu (Korsten-Reck, 2011, S. 848). Gleichzeitig mit der Steigerung des Herzminutenvolumens kommt es auch zu einer Senkung des mittleren arteriellen Blutdrucks um 5-10 mmHg (Korsten-Reck, 2011, S. 849). Die kardiorespiratorischen Veränderungen sind meist hormonell indiziert und beinhalten auch eine vermehrte Durchblutung des Uterus (Korsten-Reck, 2011, S. 849). Die Erhöhung des Plasmavolumens führt zu einer Vermehrung der Erythrozyten, allerdings bleibt der Bestandteil der roten Blutkörperchen dennoch niedriger als das Plasmavolumen, daher sinkt der Hämatokrit (Korsten-Reck, 2011, S. 849).

Die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft wirken sich auch auf den Glukosestoffwechsel aus. Östrogen, Prolactin, HPL, Cortisol und Progesteron führen zunehmend zu einer erhöhten Insulinresistenz (Korsten-Reck, 2011, S. 849). Dadurch kommt es zu einer vermehrten Insulinausschüttung, dies kann in Zusammenhang mit der Zunahme des Körpergewichts zu der Entwicklung eines Gestationsdiabetes, auch Schwangerschaftsdiabetes genannt, führen (Korsten-Reck, 2011, S. 849).

2.2.1. Risikoschwangerschaft

„Risiko bedeutet die errechnete Eintretenswahrscheinlichkeit eines unerwünschten Resultats, eines Schadens.“ (Husslein & Vetter, 2009, S. 85)

Mehr als 70 Prozent aller Schwangerschaften werden als Risikoschwangerschaft eingestuft (Husslein & Vetter, 2009, S. 85). Bei der Einstufung geht es darum, Risikosituation so früh wie möglich zu erkennen und den Schaden möglichst gering zu halten (Husslein & Vetter, 2009, S. 85). Das Risiko orientiert sich an einer behandelbaren Diagnose und versucht die „normale“ Schwangerschaft normal bleiben zu lassen (Husslein & Vetter, 2009, S. 85). Dadurch sollen Risikosituationen minimiert werden und nur ein kalkulierbares Restrisiko überbleiben.

2.3. Schwangerschaft und Sport

Dieses Kapitel befasst sich mit Schwangerschaft und sportlicher Aktivität. Dabei wird zuerst die historische Entwicklung und Betrachtungsweise von Sport und Schwangerschaft behandelt. Danach wird der aktuelle Stand bezüglich körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft dargestellt. Dabei werden Vorteile und schwangerschaftsspezifische Aspekte von Sport während der Schwangerschaft erläutert.

2.3.1. Historische Entwicklung

Historisch betrachtet sind Sport und körperliche Aktivität in der Schwangerschaft erst seit kurzem ein Thema, mit welchem sich Gesellschaft und Wissenschaft befassen. Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren die Begriffe Sport und Frauen streng voneinander getrennt. Frauensport war undenkbar und als unsittlich verschrien (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S. 16). Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass das Thema Sport in der Schwangerschaft erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts genauer untersucht wurde. Noch 1926 meinte der Gynäkologe Sellheim, Sport bei Frauen führe zu einer Verhärtung und Verkrampfung der Beckenbodenmuskulatur mit nachfolgender Unmöglichkeit einer natürlichen Entbindung (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S. 16). Auch ein Werk mit dem Titel „Lebensregeln für die Schwangerschaft“ wurde zu Beginn des letzten Jahrhunderts herausgegeben, in welchem die Frauen aufgefordert wurden Tanzveranstaltungen zu meiden, nicht Bergsteigen zu gehen, etc... (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S. 16).

Viele AutorInnen weisen darauf hin, dass lange Zeit davon abgeraten wurde während der Schwangerschaft Sport auszuüben. Korsten-Reck (2011, S. 848) beginnt die Ausführungen seines Artikels über Schwangerschaft und Sport mit den Worten: „Lange war man der Ansicht, dass sportliche Betätigung in der Schwangerschaft für die Schwangere und ihr Ungeborenes negative Auswirkungen habe; in den letzten Jahrzehnten hat sich dies deutlich geändert.“ Lochmüller & Friese (2004, S.460) führen in ihrem Artikel aus, dass medizinische Einstellungen zum Thema Schwangerschaft und Sport in der Geschichte oft auf sozialen und

kulturellen Meinungen und weniger auf wissenschaftlichen Fakten beruhten. Erst in den letzten Jahrzehnten wird der körperlichen Aktivität während der Schwangerschaft mehr Aufmerksamkeit geschenkt.

2.3.2. Aktueller Stand

Bewegung und körperliche Fitness in der Schwangerschaft ist mit vielen positiven Effekten verbunden. Regelmäßiges Training bietet eine ideale Ergänzung zu den körperlichen Herausforderungen während der Schwangerschaft und bereitet die Frauen auf die Höchstleistungen während der Geburt vor (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.20). Sportliche Tätigkeit wirkt sich allgemein positiv auf den Schwangerschaftsverlauf aus. Die Leistungsfähigkeit wird durch körperliche Betätigung erhöht, wodurch nicht nur die Entbindung, sondern auch das Wochenbett erleichtert werden (Korsten-Reck, 2011, S.850). Aufgrund des erhöhten Energieniveaus können körperlich aktive Frauen sich von den Anstrengungen der Geburt rascher erholen (Lochmüller & Frieze, 2004, S.462).

Die Kontrolle der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft wird oftmals als ein wesentlicher Vorteil körperlicher Aktivität genannt. Lochmüller & Frieze (2004, S.462) erwähnen dies unter dem Aspekt, dass die erhöhte Gewichtszunahme während der Schwangerschaft einen Ausgangspunkt für eine schleichende Adipositas und die daraus folgenden gesundheitlichen Probleme darstellen kann. Bewegung in der Schwangerschaft kann dem entgegenwirken und das Erreichen des früheren Gewichts erleichtern.

Ein weiterer, in vielen Werken erwähnter, gesundheitlicher Vorteil ist die Prävention des Gestationsdiabetes. Das Risiko Schwangerschaftsdiabetes zu bekommen sinkt durch sportliche Aktivität, da mit regelmäßigem Training der physiologisch erhöhten Insulinresistenz entgegengewirkt werden kann und die zelluläre Glukoseaufnahme verbessert wird, sowie die Insulinsensitivität des mütterlichen Organismus erhöht wird (Korsten-Reck, 2011, S.851). Auch bei einem bereits bestehenden Gestationsdiabetes kann Bewegung zu normalisierten Blutzuckerwerten verhelfen (Lochmüller & Frieze, 2004, S.462).

Die Vorbeugung von Haltungsschäden und Rückenschmerzen ist ebenfalls ein wesentlicher Aspekt, der in Zusammenhang mit körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft steht. In dem Werk von Sulprizio & Kleinert (2016, S.48) wird erwähnt, dass muskuloskelettale Beschwerden, insbesondere Rückenschmerzen, seltener oder vermindert auftreten bei Frauen, die sich während der Schwangerschaft körperlich betätigen. Die Bewegung bietet eine gute Ergänzung, dass der Körper mit den Herausforderungen während der Schwangerschaft besser umgehen kann. Körperliche Aktivität kann auch prophylaktisch gegen Varikosis und

Thrombosen wirken (Lochmüller & Friese, 2004, S.462). Die körperliche Disposition ist auch oft ein Grund für die Ausbildung von Varizen, Krampfadern, im Bereich von Beinen, Vulva, Vagina und rektalem Venenkomplex, dies wird durch die Schwangerschaft begünstigt (Korsten-Reck, 2011, S.849).

In den ungefähr 38 bis 40 Wochen der Schwangerschaft verändern sich der Körper und das Leben einer Frau stark. Dies beeinflusst auch das psychische Wohlbefinden der Schwangeren. Regelmäßige körperliche Aktivität führt zu weniger häufig auftretenden Stimmungsschwankungen, einem verbesserten Körpergefühl und einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens (Korsten-Reck, 2011, S.852). Das intensivere Körpergefühl durch Bewegung wird oftmals betont, auch in Bezug auf eine bessere Kompensation der Schmerzen während des Geburtsvorgangs, beziehungsweise eine gesteigerte Schmerztoleranz (Sulprizio & Kleinert, 2016, S.48). Die positive Beeinflussung der Psyche, durch körperliche Aktivität während der Schwangerschaft, weitet sich auch auf die Zeit nach der Geburt aus, denn postpartale Depressionen kommen seltener vor und die Mutter-Kind-Beziehung ist oftmals entspannter (Korsten-Reck, 2011, S.852). Gottschall, Heilig, & Braun (1998, S. 63) beschreiben Sport als einen geeigneten Stressableiter, der zusätzlich zu einer erhöhten Ausschüttung von Endorphinen führt und dadurch das seelische Wohlbefinden von Schwangeren steigern kann. Außerdem werden Untersuchungen beschrieben, die belegen, dass Frauen, die regelmäßig körperlich aktiv waren, weniger unter Angst-und Depressionszuständen litten, sowie weniger körperliche Unannehmlichkeiten hatten (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S.63).

Bei körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft ist auch das Ausmaß des Trainings von Bedeutung. Dabei wird besonders das individuelle Belastungsempfinden der werdenden Mütter in der Literatur betont.

Jede sportliche Aktivität, die sich gut anfühlt, schadet dem Baby nicht. Auf ihr Bauchgefühl können Schwangere sich normalerweise verlassen. Das Trainingspensum muss bei Schwangeren jedoch individuell festgelegt werden, die Wohlbefindens-Grenze sollte dabei nicht überschritten werden. Sobald die Aktivität zu anstrengend wird oder etwas schmerzt, sollten Schwangere die Bewegung reduzieren, eine Pause einlegen oder ggf. damit aufhören (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.20).

Dabei kann das subjektive Belastungsempfinden durch einen „Talk-Test“ bestimmt werden, können die Frauen sich bei körperlicher Aktivität noch unterhalten, ist die Anstrengung nicht zu hoch (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.20).

Zusätzlich werden auch Empfehlungen für die Höhe der Herzfrequenz, angepasst an das Alter der schwangeren Frauen, gegeben. Frauen unter 20 Jahren wird ein Puls von bis zu 155 Schlägen pro Minute empfohlen, 20-29-jährigen Frauen ein Puls von 135 bis 150 Schlägen pro Minute, 30-39-jährigen Frauen ein Puls von 130-145 Schlägen pro Minute und Frauen ab 40 wird empfohlen 140 Schläge pro Minute nicht zu überschreiten (Wäscher & Korsten Reck, 2016, S.20). 140 Schläge pro Minute wird als die aerobe Grenze festgelegt, welche Schwangeren empfohlen wird nicht dauerhaft, länger als 20 Minuten, während des Trainings zu überschreiten (Wäscher & Korsten Reck, 2016, S.20).

In der Schwangerschaft kommt es, bedingt durch die hormonellen Veränderungen, zu einer Lockerung der Sehnen, Bänder und Gelenke. Deshalb steigt das Risiko für Distorsionen und andere Verletzungen (Korsten-Reck, 2011, S. 852). Diese schwangerschaftsspezifischen Veränderungen im Band- und Halteapparat müssen bei körperlicher Aktivität berücksichtigt werden, da sie unter Umständen die Verletzungsgefahr erhöhen (Sulprizio & Kleinert, 2016, S.51). Generell zeigt sich kein negativer Zusammenhang zwischen regelmäßigem, moderatem oder sogar intensivem Training und dem Schwangerschaftsverlauf, sowie der fetalen Mortalität und Morbidität (Korsten-Reck, 2011, S.850). Der Einfluss von Bewegung während der Schwangerschaft wird in der Literatur durchwegs positiv beschrieben. Vorausgesetzt es besteht ein unauffälliger Schwangerschaftsverlauf und Risikofaktoren werden minimiert.

2.3.3. Empfohlene Sportarten in der Schwangerschaft

In der Literatur für schwangere Frauen werden meist bestimmte Sportarten besonders empfohlen. Pilates, Yoga, Jogging, Walken, Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, etc... zählen zu den meist angegebenen Bewegungsprogrammen für schwangere Frauen. Das Buch von Boesinger (2013) „Pilates während der Schwangerschaft und Rückbildung“ widmet sich, wie der Titel bereits verrät, nur der Sportart Pilates während und nach der Schwangerschaft. Das Werk von Engels, Lambeck & Panitz (2009) „Sport und Schwangerschaft“ befasst sich mit vier Bewegungsprogrammen, Laufen, unter anderem Jogging und Nordic Walking, Schwangerschaftsgymnastik, Aquafitness und Yoga.

Schwimmen und Aquagymnastik werden von Wäscher & Korsten-Reck (2016, S. 21) vor allem wegen des wachsenden Babybauches empfohlen, der bei diesen Sportarten weniger hinderlich ist. Außerdem wird moderater Ausdauersport, wie Walking, Radfahren, und Schwimmen als geeignete Sportart für Schwangere genannt. Um die Muskulatur zu trainieren, schlagen Wäscher & Korsten-Reck (2016, S.21) Pilates, Yoga oder leichtes Krafttraining vor. Lochmüller & Friese (2004, S.464) streichen die Sportarten Schwimmen, Laufen, Aerobic und

Radfahren als besonders empfehlenswert hervor. Allgemein wird ein Ausdauertraining im aeroben Bereich empfohlen.

Dahingegen werden extreme Belastungen, Kampf – und Risikosportarten wie Skifahren, Reiten oder Inlineskaten als ungeeignet für schwangere Frauen angeführt (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.21). Schwangeren wird empfohlen, Sportarten, die bei großer Hitze oder in großer Höhe ausgeführt werden, sowie auch Tauchen, zu meiden (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.21). Lochmüller & Friese (2004, S.464) empfehlen ebenfalls, Kampf- oder Kontaktsportarten, sowie Mannschaftssportarten während der Schwangerschaft zu meiden. Auch von der Ausübung von Ballsportarten und Gerättauchen wird abgeraten.

Wäscher & Korsten-Reck (2016, S.21) haben sogar eine Liste mit Sportarten, die in der Schwangerschaft zu empfehlen sind, angegeben und eine Liste mit Sportarten, die in der Schwangerschaft generell nicht zu empfehlen sind, herausgegeben. Diese Listen sind zur Übersicht hier angeführt:

Empfehlenswerte Sportarten in der Schwangerschaft (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.21):

- *Wandern*
- *Walking*
- *Jogging (hier sollte die individuelle Intensität beachtet werden)*
- *Nordic Walking*
- *Skilanglauf*
- *Gymnastik*
- *Schwimmen, Wassergymnastik,*
- *Wasserfitness*
- *Radfahren in der Ebene*
- *Krafttraining (geringe Belastung ohne freie Gewichte, mit erhöhten Wiederholungszahlen)*

Generell nicht empfehlenswerte Sportarten in der Schwangerschaft (Wäscher & Korsten-Reck, 2016, S.21):

- *Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko (beispielsweise Reiten, Klettern oder alpines Skifahren)*
- *Mannschafts-, Kontakt-und Kampfsportarten (z. B. Ballsportarten)*
- *Flaschentauchen*
- *körperliche Anstrengungen in über 2500 m Höhe*
- *Gewichtheben, Kraftsport, Bodybuilding*

2.4. Motive und Motivation

Motive und Motivation sind zwei Begriffe, die oftmals synonym verwendet werden, obwohl sich die Bedeutung der Worte unterscheidet. Besonders im Zusammenhang mit Sport kommt der Begriff Motivation oftmals vor. Diese Arbeit setzt sich näher mit den Motivstrukturen einer bestimmten Bevölkerungsgruppe auseinander. Deshalb wird im Folgenden der Begriff Motiv definiert und der Unterschied zwischen Motiven und Motivation näher erläutert.

2.4.1. Motive Begriffsdefinition

„Motive sind stabile Wertungsdispositionen gegenüber thematisch ähnlichen Situationen“ (Alfermann & Stoll, 2017, S.120). Diese Wertungsdispositionen sind stabil über verschiedene Zeitpunkte und Situationen. Das Motiv wird auch als gleichbleibendes Persönlichkeitsmerkmal bezeichnet, dass zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen führt (Alfermann & Stoll, 2017, S.118). Zum Beispiel das Ausführen oder nicht Ausführen von körperlicher Aktivität. „Motive sind erlernte Dispositionen, die durch situative Bedingungen angeregt werden“ (Alfermann & Stoll, 2017, S. 120). In diesem Zusammenhang lässt sich auch noch zwischen expliziten Motiven, die mit bewusstem Handeln zusammenhängen und impliziten Motiven, die mit spontanem Handeln zusammenhängen, unterscheiden. Ein Motiv kann nicht direkt beobachtet werden, aus diesem Grund wird es als ein hypothetisches Konstrukt bezeichnet (Alfermann & Stoll, 2017, S.121). Dieses Konstrukt soll helfen zu erklären, warum Menschen so oder nicht so handeln. Motive sind zwar nicht direkt beobachtbar, lassen sich aber aus verschiedenen Indikatoren bestimmen und messen (Alfermann & Stoll, 2017, S.121).

Explizite Motive spiegeln das Selbstbild einer Person wider (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S.236). Die handlungsleitenden Motive, welche sich eine Person selbst zuschreibt, ihre Werte und Ziele spiegeln explizite Motive wider (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S.237). Daher hängen sie mit bewusstem Handeln zusammen. Die expliziten Motive einer Person stimmen nicht immer mit den impliziten Motiven überein.

Implizite Motive sind früh erlernte und emotional getönte Präferenzen, sich immer wieder mit bestimmten Situationen und Anreizen auseinander zu setzen (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S.236). Oft werden diese impliziten Motive von der Person selbst nicht erkannt und können daher oftmals auch nicht im Selbstbericht erfasst werden. Da Selbstreflexion und die bewusste Kontrolle des Verhaltens nicht notwendig sind, um implizite Motive anzuregen oder umzusetzen, werden sie mit spontanen Handlungen in Verbindung gebracht (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S.236).

2.4.2. Abgrenzung von Motiven zu Motivation

Obwohl die beiden Begriffe Motive und Motivation oft sinnngleich verwendet werden, haben beide Worte eine unterschiedliche Bedeutung. Motive sind stabil bestehende Persönlichkeitsmerkmale und Dispositionen, die Situationskategorien als wichtig und attraktiv oder unwichtig und unattraktiv bewerten. Aufgrund dessen meiden Menschen bestimmte Situationen oder suchen sie auf.

Motivation dagegen ist der aktuelle Zustand, die Anregung eines Motivs in einer gegebenen Situation (Alfermann & Stoll, 2017, S.120). In dem Prozess der Motivation wird Handeln aktiviert und intensiviert und erhält eine Richtung, beziehungsweise ein Ziel (Alfermann & Stoll, 2017, S.118). Rudolph (2013, S.14) bezieht sich auf den lateinischen Ursprung des Wortes Motivation, „movere“, der so viel bedeutet wie bewegen und folgert, dass Motivation das ist, was uns in Bewegung versetzt. Folglich sind Motive die grundlegenden Einstellungen, die Personen gegenüber ähnlichen Situationen haben. Motivation ist der Zustand der Aktivierung dieser Einstellungen, der in Handlung resultiert. Wann Motivation gegeben ist, lässt sich anhand von unterschiedlichen Kriterien feststellen. Motivation liegt in den meisten Fällen dann vor, wenn jemand mit Ausdauer ein Ziel verfolgt und sich auch von Widerständen, Rückschlägen oder Misserfolgen nicht abschrecken lässt und wenn das Handeln von Emotionen begleitet wird, wie Freude oder Ärger (Alfermann & Stoll, 2017, S.118).

Motivation kann auch als das Ergebnis einer Wechselwirkung von Motiven, Merkmalen der Person und der befindlichen Situationen, mit den jeweiligen äußeren Umständen, wie Anreizen, Erfolgswahrscheinlichkeit, etc..., angesehen werden (Alfermann & Stoll, 2017, S.118). Diese

situativen Anreize regen die Motive einer Person an und aufgrund der daraus resultierenden Motivation wird Richtung und/oder zielgesteuertes Handeln aktiviert (Alfermann & Stoll, 2017, S.121).

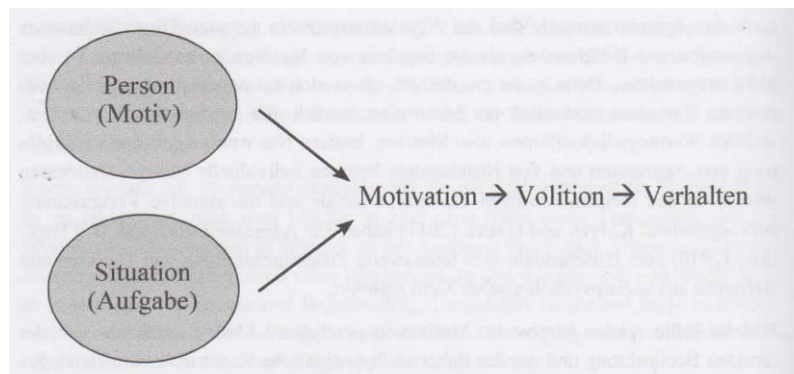


Abb. 1: Motivation als das Ergebnis einer Interaktion von Motiv und situativen Anreizen (mod. n. Alfermann & Stoll, 2017, S. 122)

Die Abbildung 1 verdeutlicht, dass Motivation das Resultat der Wechselwirkung von Motiven oder eines Motivs einer Person und der jeweiligen Situationen ist. Außerdem wird aufgezeigt, dass Motivation Verhalten aktiviert, es in Gang setzt und ihm eine Richtung, ein Ziel gibt und es steuert (Alfermann & Stoll, 2017, S.121).

2.5. Motive und Sport

Motive, die sich auf das Sportbetreiben beziehen, sind vielfältig und individuell sehr unterschiedlich. In der Erforschung der verschiedenen Motive wurden bereits einige Klassifizierungssysteme erstellt. Diese sollen die Motive im Sport erfassen und kategorisieren. Im Folgenden werden zwei Klassifizierungssysteme vorgestellt, welche für diese Arbeit relevant sind. Das zweite System wurde als Grundlage für die Erstellung der Studie verwendet.

2.5.1. Klassifizierung von Sportmotiven nach Gabler

Gabler (2002, S.13) definiert Sportmotive als persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen, die auf sportliche Situationen gerichtet sind. Um eine Einteilung der Sportmotive vornehmen zu können, fragt Gabler (2002, S.13) nach Grundsituationen im Sport, bei denen relativ viele Personen überdauernde, generelle und individuelle Wertungsdispositionen besitzen. Eine erste einfache Klassifizierung der häufig wiederkehrenden Situationen im Sport und der damit verknüpften Motive nimmt Gabler (2002, 14) vor, indem er die Sportmotive danach unterscheidet, auf welche drei Aspekte sie sich im

Wesentlichen beziehen. Diese drei Aspekte sind das Sporttreiben selbst, das Ereignis des Sporttreibens und das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke (Gabler, 2002, S.14). Diese einfache Klassifizierung von Sportmotiven ist in der Tabelle 1 ersichtlich.

Tab. 1: Merkmale zu Klassifizierung von Motiven im Sport

	ichbezogen	im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	Bewegung, körperliche Aktivität u.a..	Soziale Interaktion
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbestätigung	Leistung als Fremdbestätigung, u.a.
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit u.a.	Kontakt, Geselligkeit, u.a.

Quelle: Gabler, 2002, S.14

Diese einfache Klassifizierung erweitert Gabler (2002, S.16) um eine Reihe weiterer Situationen im Sport, denen Motive zuzuordnen sind. Diese Erweiterung ist in der Tabelle 2 ersichtlich.

Tab. 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	ichbezogen	im sozialen Kontext
bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. Ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung	9. Soziale Interaktion

	7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	
bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne	26. Kontakt, Anschluss 27. Geselligkeit, Kameradschaft 28. Aggression 29. Sozialer Aufstieg 30. Ideologie

Quelle: Gabler, 2002, S.17

2.5.2. BMZI Berner Motiv- und Zielinventar

Mithilfe des „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, 2011) können Motive für unterschiedliche Bereiche im Sport erfasst werden. Das BMZI wird in dieser Arbeit als Grundlage für die Erhebung der Motivstrukturen von schwangeren Frauen bezüglich körperlicher Aktivität verwendet.

Das BMZI wurde aufbauend auf der Arbeit von Gabler erstellt. Die Motivatxonomie von Gabler diente Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011, S.149) als Ausgangspunkt für die Entwicklung eines Testinventars. Bei der Fragebogenentwicklung wurde der ursprüngliche Itempool von Gabler durch mehrere Studien überprüft und ausdifferenziert (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S.150). Dadurch konnte ein Test für den Freizeit-und Gesundheitssport für das mittlere Erwachsenenalter erstellt werden, der unterschiedliche Aspekte miteinbezieht. Durch eine möglichst breite motivationale Verankerung des Sportengagements wird es möglich, zielgruppenspezifische Sport- und Bewegungsförderungen zu geben (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2012, S. 4). Der entstandene Fragebogen besteht aus 24 Items, die zu 7 Motivbereichen zusammengefasst wurden. Die Befragung der Personen bezüglich ihrer Motive beginnt mit einer Einstiegsfrage, warum die TeilnehmerInnen Sport treiben oder Sport treiben würden. Danach folgt die Beantwortung der Motivbereiche mithilfe einer fünfstufigen Likert-Skala. Die Items und Motivbereiche sind in der Tabelle 3 ersichtlich.

Tab. 3: Subdimensionen und Itemformulierung des BMZI

Subdimensionen		Itemformulierung
Fitness/Gesundheit		...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
		...vor allem um fit zu sein.
		...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur/Aussehen		...um abzunehmen.
		...um mein Gewicht zu regulieren.
		...wegen meiner Figur.
Kontakt	im Sport	...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
		...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	durch den Sport	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
		...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
Ablenkung/Katharsis		...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.

	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
	...um Stress abzubauen.
	...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/Freude	...um mich zu entspannen.
	...vor allem aus Freude an der Bewegung.
	...um neue Energie zu tanken.
Wettkampf/Leistung	...weil ich im Wettkampf aufblühe.
	...um mich mit anderen zu messen.
	...um sportliche Ziele zu erreichen.
	...wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Quelle: Conzelmann, Lehnert, Schmid & Sudeck, 2011, S.6

2.6. Motive und schwangere Frauen

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich. Das Leben und der Körper einer Frau sind einem starken Wandel unterworfen, der sehr schnell voranschreitet. Die hormonellen Umstellungen haben verschiedene physische und psychische Auswirkungen auf eine Frau. Dadurch wird auch ihre motivationale Lage beeinflusst.

Besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft verspüren viele Frauen eine starke Müdigkeit, da in dieser Zeit die Embryonalentwicklung stattfindet (Gebauer-Sesterhenn & Villinger, 2006, S. 16). Dieser Umstand kann sich auf die Motive von Frauen gegenüber körperlicher Aktivität auswirken. Ein weiterer Punkt ist die oftmals im ersten Trimenon erlebte Übelkeit. Dadurch können die Motive von schwangeren Frauen stark beeinflusst werden, obwohl sportliche Aktivität bei Übelkeit helfen kann, aufgrund der Beschleunigung von Stoffwechselprozessen im Körper durch Bewegung (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S. 12).

Oftmals werden in der Schwangerschaft auch Ängstlichkeit, Depressionsneigungen und reduzierter Antrieb erlebt (Sulprizio & Kleinert, 2016, S. 22). Dies entsteht aus einem

komplexen Zusammenspiel von inneren Vorgängen und situativen Bedingungen und kann sich stark auf die motivationale Lage der Schwangeren auswirken.

In der Zeit der Schwangerschaft kommt es allerdings auch oftmals zu einer positiven Beeinflussung von Motiven in Bezug auf körperliche Aktivität. „Die besondere Wahrnehmung des Körpers bzw. seiner schwangerschaftsbedingten Veränderung ist Anlass zur Auseinandersetzung mit der Frage, wie fürsorglich bzw. gesundheitsfürsorglich der aktuelle Lebensstil ist.“ (Sulprizio & Kleinert, 2016, S.23) Damit wird besonders das Gesundheitsmotiv angesprochen. Viele Frauen setzen sich im Rahmen einer Schwangerschaft mit Gesundheit und einem gesunden Lebensstil auseinander, dies schließt Bewegung mit ein.

Andere Motivbereiche werden in der Schwangerschaft ebenso angesprochen. Oft fühlen sich Frauen beim Sport stark und selbstständig und haben nicht das Gefühl, sich ständig schonen und helfen lassen zu müssen (Gottschall, Heilig, & Braun, 1998, S. 30). Die körperliche Aktivität gibt ihnen die Möglichkeit ihre Fähigkeiten zu zeigen und sich adäquaten Anforderungen zu stellen.

Es gibt unterschiedliche Einflussfaktoren auf die Motive für körperliche Aktivität während der Schwangerschaft. Welche Motive und Motivbereiche während der Schwangerschaft angesprochen werden, soll in dieser Arbeit mithilfe des BMZI näher erforscht werden.

3. Aktueller Forschungsstand

Schwangerschaft und Sport sind erst mit dem Ende des letzten Jahrhunderts in das Blickfeld der Forschung geraten. Die Suche nach Literatur zu diesem Thema bringt unterschiedliche Werke und Artikel aus Fachzeitschriften zum Vorschein. Darunter befinden sich viele Ratgeber für schwangere Frauen, die Anleitungen und Anweisungen für eine bewegte Schwangerschaft geben. Zum Beispiel das Werk „Sport in der Schwangerschaft. 9 Monate aktiv und fit.“ von Gottschall, Heilig, & Braun aus dem Jahr 1998. In vielen Büchern zu Schwangerschaft werden einzelne Kapitel dem Thema körperlicher Aktivität gewidmet. In den Artikeln von Fachzeitschriften können medizinische Aspekte von sportlicher Betätigung und Schwangerschaft nachgelesen werden. Der Artikel von Korsten-Reck (2011) „Schwangerschaft und Sport. Teil1: Folgen für Mutter und Kind“ bietet einen guten Einblick auf die medizinischen Einflussfaktoren während einer Schwangerschaft. Sieben Jahre zuvor wurde in derselben Zeitschrift ein Artikel von Lochmüller & Frieze (2004) veröffentlicht, „Schwangerschaft und Sport“, welcher ebenfalls Informationen zur medizinischen Seite einer

bewegten Schwangerschaft liefert. Die Zeitschrift *Der Gynäkologe* bietet allgemein einen guten Einblick zu Themen der Schwangerschaft und befasst sich in manchen Ausgaben auch mit dem Thema von Sport und Schwangerschaft. Ebenso sind die Artikel der Fachzeitschrift *Gynäkologie* sehr informativ. Dabei werden verschieden Bereiche und Themen der Frauenheilkunde behandelt und daher auch wichtige Themenbereiche der Schwangerschaft. Der Artikel „SMA statement the benefits and risks of exercise during pregnancy“ veröffentlicht von Sport Medicine Australia in der Zeitschrift *Journal of Science and Medicine in Sport* im Jahr 2002, beschreibt die Vorteile und Risiken von Sport während der Schwangerschaft. In diesem Kontext werden unterschiedliche Sportarten, wie Schwimmen, Laufen, Aerobic und Radfahren betrachtet und deren unterschiedliche positive oder negative Aspekte in Bezug auf eine Schwangerschaft dargelegt. Von Training bei hoher Intensität wird meist abgeraten und die Risiken werden stark betont.

Die Aspekte von Sport und Schwangerschaft werden in unterschiedlichsten Werken angeführt. Die Ausführungen reichen von Ratgebern, medizinischen Fachartikeln bis hin zur Betrachtung spezieller Sportarten und Sportprogramme im Zusammenhang mit Schwangerschaft.

Einer der wenigen Artikel, die sich mit dem Thema von Motiven körperlicher Aktivität und Schwangerschaft befasst, lautet „Understanding physical activity behavior and cognitions in pregnant women: An application of self-determination theory“ von Gaston, Wilson, Mack, Elliot und Prapavessis (2013) erschienen in der Zeitschrift *Psychology of Sport an Exercise*. Dabei wird die Organismic Integration Theory (OIT) betrachtet, um den Zusammenhang zwischen verschiedenen Motiven und dem sportlichen Verhalten von schwangeren Frauen herauszufinden. Die Organismic Integration Theory ist ein Teil der Selbstbestimmungstheorie und wurde von Deci und Ryan (2004) entwickelt. Sie besteht seit dem Jahr 1985 und bezieht sich auf die Entwicklung des Individuums durch Erfahrung und das Integrieren von Werten und Normen in das eigene Selbstbild (Deci&Ryan, 2004, S.9). Die sportliche Aktivität wurde in dem Artikel von Gaston, Wilson, Mack, Elliot und Prapavessis dabei in Bezug auf eine typische Schwangerschaftswoche und die verschiedenen Trimenonen der Schwangerschaft betrachtet. Diese Untersuchung wurde, wie diese Arbeit, mittels einer Online-Umfrage durchgeführt und es wurden 75 Frauen befragt. Der Artikel behandelt auch den Zusammenhang zwischen der Selbstbestimmungstheorie und dem sportlichen Verhalten von schwangeren Frauen. Dieser Artikel stellt eine der wenigen Ausführungen zu Motiven, Sport und Schwangerschaft dar.

Arbeiten an Universitäten zu Schwangerschaft sind einige auffindbar. Zu dem Thema der körperlichen Aktivität und Schwangerschaft sind kaum Ausarbeitungen zu finden. Die

Dissertation von Qwe (2012) „Exercise before and during pregnancy and reproductive outcomes: A population based cohort study. The Norwegian Mother and Child Cohort Study“ befasst sich mit sportlicher Aktivität und Schwangerschaft. Dabei werden die unterschiedlichen Einflüsse von Sport auf die allgemeine Gesundheit, das Geburtsgewicht des Kindes, Schwangerschaftsdauer und Kaiserschnitte betrachtet. Die Diplomarbeit „Adipositasprävention in der Schwangerschaft –Bewertung von Best-Practice-Beispielen und Ableitung eines Maßnahmenkataloges“ von Michenthaler (2012) erwähnt körperliche Aktivität als einen Teil der Handlungsfelder zur Adipositasprävention, geht jedoch nicht näher auf die Motive der schwangeren Frauen ein.

Viele der Ausführungen zu Sport und Schwangerschaft geben auch Empfehlungen, welche Sportarten sich für die Zeit der Schwangerschaft eignen. Dabei werden jedoch weniger die Motive der Mutter beachtet, als die körperlichen Einschränkungen durch den Zustand der Schwangerschaft. Motive, die sich auf die körperliche Aktivität während der Schwangerschaft beziehen, werden in den meisten Publikationen kaum erwähnt. Viele Werke gehen auf die unterschiedlichen Phasen einer Schwangerschaft ein und die verschiedenen damit oftmals einhergehenden Gemütszustände der Mutter. Das neue Bewusstsein für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des Kindes werden teilweise angeführt und auf die positiven Effekte von Sport für die psychische Befindlichkeit der Schwangeren wird eingegangen. Allerdings ist kaum Literatur zu finden, welche sich direkt mit den Motiven für körperliche Aktivität in der Schwangerschaft auseinandersetzt.

4. Methode

4.1. Forschungsziel

Primäres Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden welche Motive schwangere Frauen dazu bewegen körperlich aktiv zu sein oder welche Motive nicht aktive Frauen zu körperlicher Aktivität bewegen könnte. Diese Motive sollen auch unter der Einwirkung verschiedener Einflussfaktoren betrachtet werden.

Mittel eines eigens entwickelten Fragebogens werden Frauen, deren Schwangerschaft unterschiedlich weit fortgeschritten ist, befragt. Die Erfassung der Motive erfolgt dabei auf der Grundlage des Klassifizierungssystems „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011).

4.2. Forschungsfragen

Die Erhebung motivationaler Aspekte von schwangeren Frauen stellt das vorrangige Ziel dieser Arbeit da. Daher lautet die Hauptforschungsfrage:

Welche Beweggründe haben schwangere Frauen körperlicher Aktivität nachzugehen?

Zur Beantwortung dieser Forschungsfrage wurde der Fragebogen in verschiedene Teile gegliedert und befasst sich mit unterschiedlichen Fragestellungen, die in Tabelle 4 ersichtlich sind.

Tab. 4: Unterteilung der Forschungsfragen

Körperlicher Zustand	In welcher Schwangerschaftswoche befinden sich die befragten Personen? Handelt es sich um die erste oder um eine weitere Schwangerschaft bei den befragten Personen? Gab es Komplikationen während der Schwangerschaft? Handelt es sich bei den befragten Personen um eine Risikoschwangerschaft? Leiden die Teilnehmerinnen unter körperlichem Unwohlsein, wenn ja welches?
Körperliche Aktivität	Waren die befragten Personen bereits vor der Schwangerschaft körperlich aktiv? Wie oft waren die befragten Personen körperlich aktiv? Sind die befragten Personen körperlich aktiv? Wie oft sind die befragten Personen körperlich aktiv?
Empfindungen	Haben die Teilnehmerinnen Befürchtungen davor Sport auszuüben? Fürchten sie eine Schädigung des Kindes? Haben die befragten Personen eine Verunsicherung durch Informationen

	(medizinisches Personal, Medien) erfahren, bezüglich der Ausübung von Sport während der Schwangerschaft?
Motive	Welche Motive haben die Teilnehmerinnen um Sport während ihrer Schwangerschaft auszuüben? Welche Motive würden die nicht aktiven Teilnehmerinnen dazu bewegen Sport in der Schwangerschaft auszuüben?

4.3. Forschungshypothesen

Anhand von Unterschieds – und Zusammenhangshypothesen sollen die Motive für sportliche Aktivität bei schwangeren Frauen untersucht werden.

Die erste Hypothese befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft, der Schwangerschaftswoche und den Motiven für Sport.

- Hypothese 1/1: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft und den Motiven für Sport in der Schwangerschaft.*

Hypothese 0/1: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft und den Motiven für Sport in der Schwangerschaft.*

Die zweite Hypothese behandelt den Unterschied zwischen einer ersten oder erneuten Schwangerschaft der Frauen hinsichtlich ihrer Motive körperlicher Aktivität nachzugehen.

- Hypothese 1/2: *Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und Frauen, die ein weiteres Kind erwarten, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/2: *Es gibt keinen Unterschied zwischen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und Frauen, die ein weiteres Kind erwarten, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Die Hypothese drei prüft, ob es einen Zusammenhang zwischen dem körperlichen Unwohlsein von schwangeren Frauen und deren Bereitwilligkeit zu sportlicher Aktivität gibt.

- Hypothese 1/3: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen körperlichem Unwohlsein der Frauen während ihrer Schwangerschaft und ihrer Motive Sport auszuüben.*

Hypothese 0/3: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen körperlichem Unwohlsein der Frauen während ihrer Schwangerschaft und ihrer Motive Sport auszuüben.

Die vierte Hypothese befasst sich mit dem Unterschied von Frauen, die vor der Schwangerschaft körperlich aktiv waren und Frauen, die vor der Schwangerschaft nicht körperlich aktiv waren.

- *Hypothese 1/4: Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft Sport ausgeübt haben und Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben*

Hypothese 0/4: Es gibt keinen Unterschied zwischen Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft Sport ausgeübt haben und Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben

Mit der Hypothese fünf soll überprüft werden, ob es Unterschiede gibt hinsichtlich der Motive Sport in der Schwangerschaft auszuüben, bei Frauen, die während der Schwangerschaft körperlich aktiv sind und Frauen, die während der Schwangerschaft nicht körperlich aktiv sind.

- *Hypothese 1/5: Die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterscheiden sich zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben.*

Hypothese 0/5: Die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterscheiden sich nicht zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben.

Die Hypothese sechs widmet sich dem Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft sich sportlich zu betätigen in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.

- *Hypothese 1/6: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/6: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.

Die siebte Hypothese behandelt den Zusammenhang zwischen Angst vor körperlicher Aktivität und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.

- Hypothese 1/7: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/7: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

4.4. Forschungsmethode

Die Forschungsmethode dieser Arbeit ist quantitativ. Mittels eines Online-Fragebogens basierend auf dem Klassifizierungssystem „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, 2011) sollen die Motive für die körperliche Aktivität in der Schwangerschaft erfasst werden.

4.5. Fragebogen als Erhebungsinstrument

In den letzten Jahren wurden am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Wien bereits viele Arbeiten zu dem Thema Motive und Motivstrukturen in verschiedenen Sportarten und bei unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen durchgeführt. Daher war die Auswahl des Fragebogens als Erhebungsinstrument für diese Arbeit vorgegeben.

Online-Fragebögen bieten den Vorteil, dass mit geringen Kosten und innerhalb kurzer Zeit viele Personen befragt werden können (Bortz & Döring, 2006, S.261). Allerdings sehen Bortz & Döring (2006, S.261) einen Nachteil darin, dass hauptsächlich jene Personen befragt werden, die das Netz aktiv nutzen.

4.6. Fragebogenerstellung

Der Fragebogen wurde auf der Grundlage des Berner Motiv- und Zielinventars für Freizeit- und Gesundheitssport von Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011) erstellt. Das Inventar wurde der Motivbefragung von schwangeren Frauen angepasst und erweitert. Dadurch entstanden neben den Fragegruppen, welche das BMZI vorschlägt, auch noch weitere Gruppen und Items. Zur Erstellung neuer Items ist zuerst eine Materialsammlung nötig, aus der die eigentlichen Testitems formuliert werden (Bortz & Döring, 2006, S. 213). Dies geschah im Vorfeld zur Erstellung des Fragebogens.

Bei der Itemformulierung wird zwischen Items mit einer offenen Beantwortung, einer halboffenen Beantwortung und mit Antwortvorgabe unterschieden (Bortz & Döring, 2006, S. 213). Der Fragebogen enthält sowohl offene Fragen, geschlossene Fragen und auch Mischformen. Geschlossene Fragen geben festgelegte Antwortmöglichkeiten vor und erleichtern die Auswertung. Allerdings schränken sie die Antworten der Personen stark ein und geben keine Möglichkeit für individuelle Antworten. Offene Fragen bieten den Personen mehr Freiraum, jedoch sind viele eher bereit vorgefertigte Antwortkategorien anzukreuzen, als sich eigene Gedanken zum Thema zu machen.

Da es bereits Fragebögen gab zu motivationalen Aspekten von Sportarten und Bevölkerungsgruppen, wurde dieser Fragebogen in Anlehnung an diese erstellt. Für die Einteilung der Antwortkategorien zu sportlicher Aktivität wurde das GPAQ – Global Physical Activity Questionnaire herangezogen.

4.7. Aufbau des Fragebogens

Der Fragebogen setzt sich aus dem Deckblatt und sechs Abschnitten zusammen. Das Deckblatt beinhaltet den Titel der Umfrage „Motive in der Schwangerschaft“ und dient als Einleitung und Begrüßung. Es informiert über das Ziel der Umfrage und über grundlegende Informationen der Studie. Die Teilnehmerinnen werden in Kenntnis davon gesetzt, dass sich der Fragebogen sowohl an sportlich aktive als auch an sportlich nicht aktive Frauen richtet. Weiters wird klargestellt, dass die Studie Erkenntnisse über die Situation von der körperlichen Aktivität bei schwangeren Frauen liefern soll, damit diese eventuell für zukünftige sportliche Förderungsmaßnahmen genutzt werden können. Das Deckblatt dient auch der Aufklärung, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt und alle Daten anonym und vertraulich behandelt werden. Damit repräsentative Ergebnisse erzielt werden können, werden die Teilnehmerinnen darum gebeten, ehrliche Antworten zu geben und den Fragebogen vollständig auszufüllen. Das Deckblatt gibt auch Auskunft darüber, dass die Befragung auf freiwilliger Basis stattfindet und jederzeit abgebrochen werden kann. Die Teilnehmerinnen können ihre Email-Adresse angeben, wenn sie über die Ergebnisse der Studie informiert werden wollen. Zum Schluss wird noch die ungefähre Dauer des Fragebogens angegeben und den Teilnehmerinnen für ihre Mithilfe gedankt.

Der erste Abschnitt beschäftigt sich mit der körperlichen Verfassung der Teilnehmerinnen. Dabei wird nach dem Fortschritt der Schwangerschaft gefragt, ob es sich um die erste

Schwangerschaft handelt und wie der bisherige Verlauf der Schwangerschaft empfunden wurde.

Der zweite Abschnitt trägt den Titel „körperliche Aktivität“. Die Teilnehmerinnen werden hier befragt, ob und wie oft sie vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren und ob und wie oft sie momentan sportlich aktiv sind. Dieser Abschnitt orientiert sich an den Definitionen des GPAQ - Global Physical Activity Questionnaire. Aufgrund dessen wird sportliche Aktivität im Fragebogen als Spazierengehen (Dauer von mindestens 10 Minuten), moderate Aktivität (flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...) und intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu) verstanden. Diese Definition finden die Teilnehmerinnen zur Erklärung im Abschnitt zwei vor.

Der dritte Abschnitt „Empfindungen“ befragt die Teilnehmerinnen ob sie Angst davor haben sich sportlich zu betätigen, eine Schädigung des ungeborenen Babys fürchten oder durch dritte verunsichert wurden bezüglich der Ausübung von Sport. Außerdem werden die Teilnehmerinnen hinsichtlich ihrer Einschätzung von angemessenen und unangemessenen Sportarten für schwangere Frauen befragt.

Der vierte Abschnitt widmet sich den Motiven und ist das Kernstück der Studie. Basierend auf dem „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, 2011) sollen die Teilnehmerinnen anhand einer Likert-Skala von 1 (= trifft gar nicht zu) bis 5 (= trifft völlig zu) beantworten, wie sehr welche der 32 Motive dafür verantwortlich sind, dass sie Sport betreiben.

Unter dem fünften Abschnitt „Motive 2“ haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit Motive anzugeben, die ihnen in der Liste gefehlt haben. Zusätzlich können positive und negative Erlebnisse geschildert werden, die in Zusammenhang mit Schwangerschaft und sportlicher Aktivität stehen.

Der letzte Teil „Feedback“ kann von den Teilnehmerinnen dazu genutzt werden noch etwas anzugeben, was im Fragebogen nicht erfragt wurde. Außerdem wird noch abgefragt, ob die Umfrage ehrlich beantwortet wurde.

Im Anhang ist die gedruckte Version des Fragebogens, welcher bei der Erhebung verwendet wurde, zu finden.

4.8. Grundgesamtheit der Stichprobe

Schwangere Frauen aus ganz Österreich hatten die Möglichkeit den Fragebogen ausfüllen. Die einzige Voraussetzung war, dass die Personen zum Zeitpunkt der Umfrage schwanger waren.

Insgesamt füllten 50 Frauen den Fragebogen aus. Die meisten Teilnehmerinnen konnten über das Internet, über verschiedene Onlineforen und Gruppen auf sozialen Netzwerken erreicht werden. Aber auch in Frauenarztpraxen konnten Frauen zur Teilnahme an der Umfrage angeregt werden. Die nicht vollständig ausgefüllten Frageböden konnten nicht verwendet werden, da das Ausfüllen des Kernstücks der Studie nicht beendet wurde. Das Kernstück des Fragebogens bildet die Abfrage der verschiedenen Motivitems.

4.9. Durchführung der Datenerhebung

Zuerst wurde ein Pre -Test mit einer Freundin, welche zu diesem Zeitpunkt schwanger war durchgeführt. Der fertig entwickelte Fragebogen wurde im Juni 2017 aktiviert. Um diese spezifische Bevölkerungsgruppe zu erreichen, wurde der Online Fragebogen in Arztpraxen und auf speziellen Internetseiten verteilt. Der Aufruf zum Ausfüllen des Fragebogens wurde von folgendem Schreiben begleitet:

Im Rahmen meiner Diplomarbeit befrage ich sportlich aktive und NICHT aktive Frauen zu ihren Motiven in der Schwangerschaft. Bitte helfen Sie mir mit meiner Diplomarbeit und nehmen Sie sich kurz Zeit, um den folgenden Fragebogen auszufüllen.

Sie können den QR-Code mit Ihrem Handy scannen oder den unten genannten Link eintippen.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Außerdem wurde der Link zum Fragebogen in social Media Netzwerken in den passenden Gruppen online gestellt. Dadurch wurde versucht eine möglichst große Anzahl an Teilnehmerinnen zu bekommen. Die Umfrage wurde im September 2017 beendet.

4.10. Gütekriterien

Bortz & Döring (2006, S.193) geben 3 Hauptgütekriterien an, der die Qualität eines Fragebogens angibt: Objektivität, Reliabilität und Validität.

Die Objektivität eines Tests besagt, in welchem Ausmaß die Testergebnisse vom Testanwender unabhängig sind (Bortz & Döring, 2006, S.195). Bortz & Döring (2006, S.195) nennen drei Arten der Objektivität.

Die Durchführungsobjektivität bezieht sich darauf, dass das Testergebnis der TeilnehmerInnen nicht vom/von der UntersuchungsleiterIn beeinflusst werden darf (Bortz & Döring, 2006, S.195)

Auswertungsobjektivität meint, dass Testantworten gleich beantwortet werden müssen, unabhängig von der Person des Auswertens (Bortz & Döring, 2006, S.195). Die Auswertungsobjektivität ist von den Items abhängig, werden die Antwortmöglichkeiten vorgeschrieben, ist die Auswertungsobjektivität höher.

Unter Interpretationsobjektivität verstehen Bortz & Döring (2006, S.195), dass die individuelle Deutung nicht in die Interpretation eines Testwertes einfließen darf.

Alle Teilnehmerinnen erhielten die gleichen Instruktionen zur Bearbeitung des Fragebogens, weshalb eine erhöhte Objektivität vorliegt. Außerdem wurde die Befragung mittels eines Online-Fragebogens durchgeführt, daher kam es zu keiner direkten Beeinflussung der Probandinnen. Zusätzlich besteht der Fragebogen zu großen Teilen aus geschlossenen Fragen mit vorgefertigten Antwortmöglichkeiten, was die Objektivität steigert.

Die Reliabilität eines Tests gibt den Grad der Genauigkeit an, mit dem das zu prüfende Merkmal gemessen wird (Bortz & Döring, 2006, S. 196). Je kleiner der Fehleranteil X ist, der zu einem Messwert gehört, ist, umso größer ist die Reliabilität (Bortz & Döring, 2006, S.196). Ein Test ohne jeden Messfehler würde perfekte Reliabilität bedeuten. Dies kommt in der Praxis allerdings nicht vor, da sich Fehlereinflüsse, wie Müdigkeit der Teilnehmer, situative Störungen, Missverständnisse, etc... nie ganz ausschließen lassen.

Der bereits vorhandene Fragebogen des BMZI, welcher als Grundlage für die Umfrage diene, trägt dazu bei den Ansprüchen der Reliabilität zu genügen. Der BMZI Fragebogen wurde bereits mehrmals überprüft. Zusätzlich wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt.

Die Validität ist das wichtigste Testgütekriterium und gibt an, ob ein Test das misst, was er zu messen vorgibt (Bortz & Döring, 2006, S.200). Es gibt drei unterschiedliche Hauptarten der Validität, welche hier nur zur Übersicht angeführt werden: Inhaltsvalidität, Kriteriumsvalidität und Konstruktvalidität (Bortz & Döring, 2006).

Um die Validität zu wahren, wurde vor der Erstellung des Fragebogens Literaturrecherche betrieben. Außerdem wurde ein Pre – Test vor der Veröffentlichung der Umfrage durchgeführt.

4.10.1. Faktoren- und Reliabilitätsanalyse zur Erstellung der Subskalen

Ein wichtiger Aspekt bei der Auswertung des Fragebogens ist die Faktorenanalyse. Die Faktorenanalyse ist ein datenreduzierendes Verfahren und ist bei einem Fragebogen mit sehr

vielen Variablen von Nutzen. Das Ziel der Faktorenanalyse ist es, korrelierende Variablen auf höheren Abstraktionsgrad zu Faktoren zusammenzufassen (Bortz & Döring, 2006, S. 378). Wenn zwei oder mehrere Variablen eine hohe Korrelation zwischen einander besitzen, so ist davon auszugehen, dass sie etwas Gemeinsames messen. Im Kontext der Faktorenanalyse wird dieses Gemeinsame als latentes Merkmal oder Faktor bezeichnet (Bortz & Döring, 2006, S. 378).

Um die im Fragebogen enthaltenen Motive zu Kategorien (Faktoren) zusammenzufassen wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt. Diese Faktorenanalyse mit anschließender Reliabilitätsanalyse ist ein wichtiges Gütekriterium. Die Faktorenanalyse wurde zuerst nur mit den Items des BMZI durchgeführt, danach wurden alle Items herangezogen. In der Tabelle 5 sind alle 34 Motiv-Items des Fragebogens ersichtlich. Die Subdimensionen der Items und ob sie zur Kategorie des BMZI gehören oder ob sie selbst formuliert wurden, ist ebenso erkenntlich.

Tab. 5: BMZI Items und selbstformulierte Items mit Subdimension

Abk.	Itemformulierung	Subdimension	Kat.
fitges1	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	Fitness/Gesundheit	BMZI
fitges2	...vor allem um fit zu sein.	Fitness/Gesundheit	BMZI
fitges3	...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	Fitness/Gesundheit	BMZI
figaus1	...um abzunehmen.	Figur/Aussehen	BMZI
figaus2	...um mein Gewicht zu regulieren.	Figur/Aussehen	BMZI
figaus3	...wegen meiner Figur.	Figur/Aussehen	BMZI
figaus4	...um Komplimente zu bekommen.	Figur/Aussehen	NEU
kon1	...um mit anderen gesellig zu sein.	Kontakt im/durch Sport	BMZI
kon2	...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	Kontakt im/durch Sport	BMZI
kon3	...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	Kontakt im/durch Sport	BMZI

kon4	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	Kontakt im/durch Sport	BMZI
kon5	...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	Kontakt im/durch Sport	BMZI
ablkat1	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
ablkat2	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
ablkat3	... um Stress abzubauen.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
ablkat4	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	Ablenkung/Katharsis	BMZI
aktfre1	...um mich zu entspannen.	Aktivierung/Freude	BMZI
aktfre2	...vor allem aus der Freude an der Bewegung.	Aktivierung/Freude	BMZI
aktfre3	...um neue Energie zu tanken.	Aktivierung/Freude	BMZI
aktfre4	...wegen des Glücksgefühls währenddessen.	Aktivierung/Freude	NEU
wetlei1	...weil ich im Wettkampf aufblühe.	Wettkampf/Leistung	BMZI
wetlei2	...um mich mit anderen zu messen.	Wettkampf/Leistung	BMZI
wetlei3	...um sportliche Ziele zu erreichen.	Wettkampf/Leistung	BMZI
wetlei4	...wegen des Nervenkitzels.	Wettkampf/Leistung	BMZI
wetlei5	...um das Gefühl zu haben etwas geleistet zu haben.	Wettkampf/Leistung	NEU
aes1	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	Ästhetik	BMZI

aes2	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	Ästhetik	BMZI
flow1	...um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.	Flow-Faktor	NEU
flow2	...weil beim Sporttreiben meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	Flow-Faktor	NEU
flow3	...um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	Flow-Faktor	NEU
schw1	...um die Gesundheit meines Kindes zu fördern.	Schwangerschaftsspezifisch	NEU
schw2	...um mich physisch auf die Geburt vorzubereiten.	Schwangerschaftsspezifisch	NEU
schw3	...um mich mental auf die Geburt vorzubereiten.	Schwangerschaftsspezifisch	NEU
schw4	...um die Muskulatur für die Schwangerschaft zu stärken.	Schwangerschaftsspezifisch	NEU

Mit diesen 34 Motivitems wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt, um die Dimensionen der einzelnen Items zu untersuchen und die Motivitems zu Faktoren zusammenzufassen.

Die explorative Faktorenanalyse geht von den wechselseitigen Zusammenhängen der Einzelindikatoren aus, die als Korrelation quantifizierbar sind (sog. Korrelationsmatrix). Nur wenn Variablen untereinander hoch korrelieren (also gemeinsame Varianzanteile aufweisen), ist es überhaupt sinnvoll, sie als gemeinsame Indikatoren für ein komplexes Merkmal zu verwenden. Die Faktorenanalyse extrahiert nun aus der Korrelationsmatrix einen sog. Faktor, der inhaltlich das Gemeinsame der Indikatoren erfasst (Bortz & Döring, 2006, S.147).

Die Ergebnisse der Faktorenanalyse wurden anschließend mit einer Reliabilitätsanalyse überprüft.

4.10.2. Feedback der Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen hatten am Ende des Fragebogens noch die Möglichkeit Feedback zu geben. Dabei sollte ermittelt werden, ob sich die Teilnehmerinnen bemüht haben, den Fragebogen ehrlich zu beantworten. Außerdem wurde die Möglichkeit geboten noch etwas zu dem Thema anzumerken.

48 Teilnehmerinnen gaben an, dass sie sich bemüht hatten den Fragebogen ehrlich zu beantworten. 1 Person wählte die Antwortmöglichkeit „Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen durchgeklickt.“ Die Angaben dieser Teilnehmerin wurden dennoch in die Datenbank aufgenommen, da die Antworten nicht einseitig oder unrealistisch waren.

Im Bereich der individuellen Antwortmöglichkeit bezüglich eventueller Ergänzungen zum Fragebogen gab es vier Wortmeldungen. Exemplarisch werden hier zwei von den Antworten angeführt, welche ausdrücken, was sich Teilnehmerinnen dachten oder noch im Fragebogen gewünscht hätten:

- *„Man sollte Frauen noch mehr fördern, während ihrer Schwangerschaft aktiv zu bleiben/werden. Meiner Meinung nach ist noch in vielen Köpfen verankert, dass man sich, sobald man schwanger ist, jegliche Bewegung untersagen sollte, weil sie womöglich schädigend für das Kind wäre.“*

Eine Teilnehmerin hatte einen Vorschlag für eine weitere Ausführung und Untersuchung des Themas.

- *"Einschränkungen im Sport in der Schwangerschaft im Vergleich zu vorher.“*

4.11. Datenauswertung

Die Daten wurden mittels der Online-Software „Limesurvey“ erhoben. Diese Software bietet den Vorteil, dass die erhobenen Werte direkt in eine sav. Datei exportiert werden konnten. Anschließend wurden die Daten mittels des Statistikprogramms SPSS Statistics (Version 20) analysiert und statistisch ausgewertet.

Die Ergebnisse der Studie werden deskriptivstatistisch analysiert und präsentiert. Die Forschungsfragen wurden mittels deskriptivstatistischer Datenanalyse überprüft und die Ergebnisse in Prozentsätzen und Häufigkeiten (Diagrammen) dargestellt. Zur Überprüfung der Hypothesen wurden unterschiedliche Signifikanztests zur Beschreibung von Unterschieden und

Zusammenhängen verwendet. Für die Untersuchung der Unterschiedshypothesen wurde der T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Die Zusammenhangshypothesen wurden mittels Pearson Test überprüft.

5. Ergebnisse

Dieser Teil der Diplomarbeit dient der Darlegung der Ergebnisse der Untersuchung. Dazu zählen die Überprüfung der Motivitems des BMZI, sowie des gesamten Itempools mittels der Faktorenanalyse. Die Ergebnisse der deskriptivstatistischen Datenanalyse und der Untersuchung der aufgestellten Hypothesen werden ebenfalls dargestellt.

5.1. Ergebnisse der Faktorenanalyse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Faktorenanalyse präsentiert. Die Faktorenanalyse dient als ein wichtiges Gütekriterium. Zuerst wurden die Items des BMZI überprüft und anschließend die gesamte Itemskala.

5.1.1. Überprüfung des BMZI

Zunächst wurde eine Faktorenanalyse mit den 24 Items des BMZI zur Überprüfung der Faktorenskalen durchgeführt. Für diese Berechnung wurde eine Varimax Rotation verwendet mit dem SPSS Programm. Es wurden 6 Faktoren ermittelt, der letzte wurde allerdings herausgenommen, da er nur ein Item enthielt. Der erste Faktor „Kontakt im/durch Sport“ entspricht der Einteilung des BMZI. Im zweiten Faktor fallen jedoch die Dimensionen „Ablenkung/Katharsis“ und „Aktivierung/Freude“ zusammen. Außerdem kommt auch der Bereich „Ästhetik“ zu Faktor 2 hinzu. Des weiteren fällt das Item vier der Subdimension „Wettkampf/Leistung“ dem Faktor 2 zu. Allerdings weist es einen erhöhten Cronbach-Alpha Wert auf und ist deshalb herauszunehmen. Der Faktor drei entspricht der Dimension „Fitness/Gesundheit“ des BMZI, sowie der vierte Faktor alle BMZI-Items der Dimension „Figur/Aussehen“ enthält. Die Items zwei und drei der Subdimension „Wettkampf/Leistung“ bilden den fünften Faktor. Um die interne Konsistenz der einzelnen Faktoren zu überprüfen, wurde der Cronbach- Alpha Wert berechnet. Dies ist in der Tabelle 6 ersichtlich.

Tab. 6: Die interne Konsistenz der fünf ermittelten Subskalen des BMZI

Subdimensionen des BMZI	Cronbach-Alpha Wert	Anzahl der Items
„Kontakt im/durch Sport“	0,896	5
„Ablenkung/Katharsis“ + „Aktivierung/Freude“ + „Ästhetik“	0,887	9

„Fitness/Gesundheit“	0,828	3
„Figur/Aussehen“	0,795	3
„Wettkampf/Leistung“	0,728	2

5.1.2. Überprüfung der erweiterten Itemskala

Anschließend an die Überprüfung der BMZI-Items wurden alle Items, BMZI und selbstformulierte, einer Faktorenanalyse unterzogen und auf ihre interne Konsistenz überprüft. Den ersten ermittelten Faktor bildet die Dimension „Kontakt im/durch Sport“ des BMZI. Der zweite Faktor enthält alle der Dimension „Aktivierung/Freude“ inklusive des selbstformulierten Items. Das Items „...um mich zu entspannen“ mit der Abkürzung aktfre1 wies eine hohe Fremdladung bei Faktor drei von 0,490 auf, wurde jedoch aufgrund der inhaltlichen Adäquatheit im Faktor 2 behalten. Abgesehen davon finden sich im Faktor zwei die Items zwei und drei der Dimension „Ablenkung/Katharsis“ wieder. Das Item „...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke“ mit der Abkürzung ablkat2, wies keine sonderlich hohe Ladung auf, die höchste Ladung lag bei dem Faktor 2 mit 0,462, bei dem Faktor 4 wies das Item eine Ladung von 0,330 und bei dem Faktor 3 eine Ladung von 0,330 auf. Aufgrund der inhaltlichen Passung und höchsten Ladung beim Faktor 2 wurde das Item ablkat2 jedoch beibehalten. Im Faktor zwei finden sich auch noch das erste Item der Dimension „Ästhetik“ und das dritte Item der Dimension „Flow-Faktor“ wieder. Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011, S.153) beschreiben, dass die Dimensionen „Aktivierung/Freude“ und „Ablenkung/Katharsis“ zu Beginn unter der Erholungskomponente zusammengefasst waren. Daher ist ein Zusammenfall und eine Fremdladung bei Faktor drei, welcher die zweite Komponente darstellt, nicht verwunderlich. Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011, S.153) benennen eine negativ konnotierte Erholungsfacette mit „Ablenkung/Katharsis“ und eine positiv gefärbte Erholungsfacette mit „Aktivierung/Kompensation“. Dieser Vorlage entsprechend wird der Faktor zwei in dieser Arbeit mit dem Titel „Freude/ Entspannung - positiver Erholungsfaktor“ bezeichnet. Der Faktor drei wird als Gegenstück dazu „Katharsis/ negativer Erholungsfaktor“ benannt. Unter diesem Faktor finden sich die Items eins und vier der Dimension „Ablenkung/Katharsis“ wieder, sowie das dritte Item der Dimension „Schwangerschaftsspezifisch“. Die Items wetlei4, flow1 und aes2 wurden aufgrund der niedrigen Ladung und der inhaltlichen Inadäquatheit herausgenommen. Der vierte Faktor entspricht der Dimension „Fitness/Gesundheit“ des BMZI. „Schwangerschaftsspezifisch“ wurde der Faktor fünf betitelt, er beinhaltet die Items schw1,2 und 4. Im Faktor sechs befinden sich die Items eins bis drei der Dimension „Figur/Aussehen“. Der Faktor sieben beinhaltet drei

Items aus unterschiedlichen Dimensionen, wetlei5, flow2 und figaus4. Der letzte Faktor wird aus den beiden ersten Items der Dimension „Wettkampf/Leistung“ gebildet. Das Item wetlei3 „...um sportliche Ziele zu erreichen“ fand sich alleine in der Faktorgruppe neun wieder. Auch durch eine Verkleinerung der Faktorengruppen konnte das Item keinem Bereich zugeordnet werden, deshalb wurde es herausgenommen.

Nach der Faktorenanalyse wurde eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt. Die interne Konsistenz wurde mittels des Cronbach-Alpha Werts überprüft. In der Tabelle 7 sind die durch die Faktorenanalyse ermittelten Faktorengruppen und die jeweiligen Cronbach-Alpha Werte ersichtlich.

Tab. 7: Subskalen der erweiterten Items + interne Konsistenz

Neue Subdimension	Itemformulierung	Abkürzung	Faktorladu ng	Cronbach -Alpha Wert
Kontakt im/durch Sport	...um mit anderen gesellig zu sein.	kon1	0,817	0,896
	...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	kon2	0,850	
	...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	kon3	0,651	
	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	kon4	0,870	
	...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	kon5	0,845	
Freude/Entspannung positiver Erholungsfaktor	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	aes1	0,740	0,882
	...um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	flow3	0,686	
	...vor allem aus der Freude an der Bewegung	aktfre2	0,604	
	...wegen des Glücksgefühls währenddessen.	aktfre4	0,666	
	...um Stress abzubauen.	ablkat3	0,587	
	...um mich zu entspannen	aktfre1	0,524	
	...um neue Energie zu tanken.	aktfre3	0,616	
	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	ablkat2	0,462	
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	ablkat1	0,819	0,753
	...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	ablkat4	0,572	

	...um mich mental auf die Geburt vorzubereiten.	schw3	0,735	
Fitness/Gesundheit	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	fitges1	0,835	0.828
	...vor allem um fit zu sein.	fitges2	0,794	
	...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	fitges3	0,639	
Schwangerschaftsspezifisch	...um die Gesundheit meines Kindes zu fördern.	schw1	0,856	0,811
	...um mich physisch auf die Geburt vorzubereiten.	schw2	0,615	
	...um die Muskulatur für die Schwangerschaft zu stärken.	schw4	0,790	
Figur/Aussehen	...um abzunehmen.	figaus1	0,836	0,795
	...um mein Gewicht zu regulieren.	figaus2	0,848	
	...wegen meiner Figur.	figaus3	0,734	
Leistungsrückmeldung	...um das Gefühl zu haben etwas geleistet zu haben.	wetlei5	0,742	0,696
	...um Komplimente zu bekommen	figaus4	0,639	
	...weil beim Sporttreiben meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	flow2	0,563	
Wettkampf	...weil ich im Wettkampf aufblühe.	wetlei1	0,808	0,728
	...um mich mit anderen zu messen.	wetlei2	0,787	

5.2. Körperliche Verfassung

In diesem Kapitel werden die erhobenen Daten zur körperlichen Verfassung der Teilnehmerinnen angegeben, wie weit die Schwangerschaft der Frauen fortgeschritten ist, ob es sich um eine Risikoschwangerschaft handelt, ob die Teilnehmerinnen an Schwangerschaftskomplikationen leiden und, ob körperliches Unwohlsein auftritt und in welcher Form.

5.2.1. Schwangerschaftsfortschritt

An der Umfrage nahmen fünfzig schwangere Frauen teil. Davon war die früheste Schwangerschaft erst in der vierten Woche und die weitest fortgeschrittene Schwangerschaft bereits in der 39. Schwangerschaftswoche. Das folgende Diagramm stellt die Häufigkeitsverteilung des Schwangerschaftsfortschritts dar.

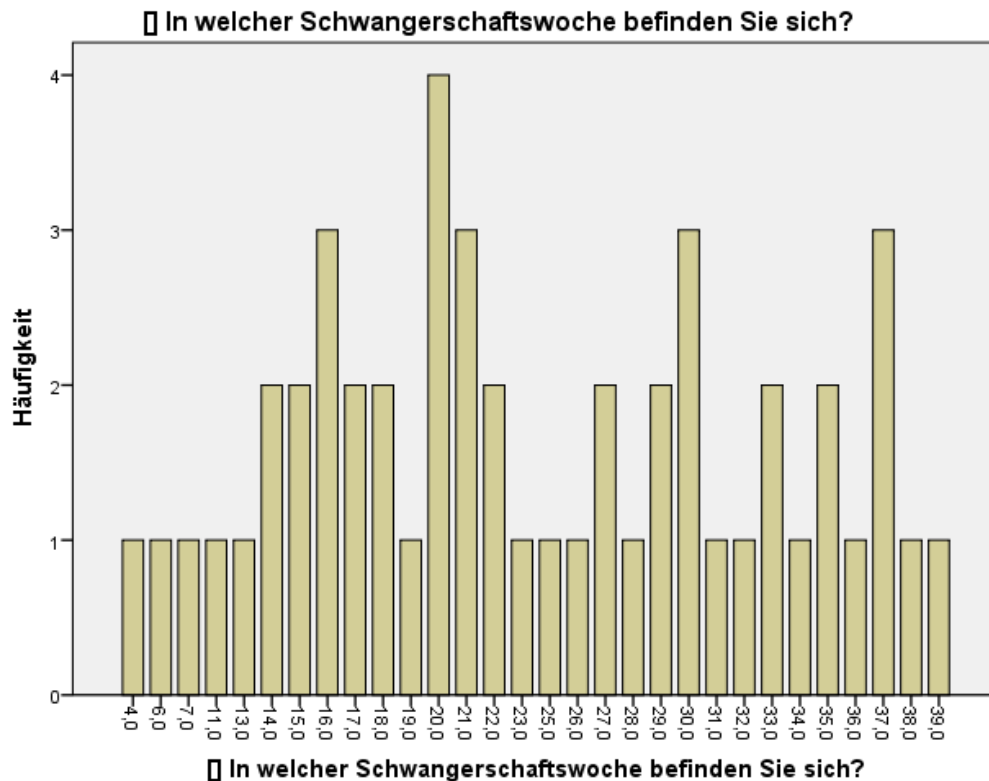


Abb. 2: Verteilung der Studienteilnehmerinnen nach Fortschritt der Schwangerschaft

Weiters gaben 62% der Frauen an, dass es sich bei dieser Schwangerschaft um ihre erste handle. Die anderen 38% der Teilnehmerinnen gaben an, dass sie bereits ein oder mehrmals schwanger gewesen waren.

5.2.2. Komplikationen und Risikoschwangerschaft

Bei der Frage nach Komplikationen während der Schwangerschaft gaben vier Personen an, dass sie Komplikationen haben. Eine Teilnehmerin gab an, dass sie unter Hypertonie litt. Die zweite Person gab Streptokokken als Komplikation an. Bei einer Person lag eine schlechte Durchblutung der Plazenta vor und eine Teilnehmerin litt unter Diabetes.

18 Prozent der befragten Frauen gaben an, dass es sich bei ihnen um eine Risikoschwangerschaft handle. Auf die Personenanzahl umgerechnet sind dies 9 Teilnehmerinnen. Bei den restlichen 82% lag keine Risikoschwangerschaft vor.

5.2.3. Körperliches Unwohlsein

Unter verschiedenen körperlichen Beschwerden litten 44% der Teilnehmerinnen. Die häufigsten Beschwerden waren dabei Übelkeit, Kreislaufbeschwerden und Rückenschmerzen. Insgesamt gaben 24% der schwangeren Frauen an darunter zu leiden. Dabei litten 12% der Frauen unter ein oder mehreren der Beschwerden. Die Auflistung zeigt die Angaben zu Übelkeit, Kreislaufbeschwerden und Rückenschmerzen:

- TN 2: „Rücken- und Steißbeinschmerzen“
- TN 11: „Kreislauf-Beschwerden“
- TN 15: „Rückenschmerzen, Übelkeit“
- TN 43: „Übelkeit + Erbrechen“
- TN 45: „Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufprobleme“
- TN 49: „Übelkeit“

Die anderen 12% der Frauen hatten zusätzlich zu den Rückenschmerzen, der Übelkeit und/oder den Kreislaufproblemen auch noch weitere Beschwerden:

- TN 18: „Hämorrhoiden, Vulva Varizen, Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme“
- TN 21: „Becken, Kreuz, Füße schmerzen extrem“
- TN 24: „Übelkeit, immer wieder kehrende Bauchverhärtung“
- TN 41: „Kreislaufbeschwerden, Diabetes“
- TN 42: „Übelkeit + Erbrechen, Rückenschmerzen/ Unterleibsschmerzen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit“
- TN 46: „Kreislauf Beschwerden, Appetitlosigkeit“

Abgesehen davon hatten 20% der schwangeren Teilnehmerinnen noch weitere Ursachen für ein körperliches Unwohlsein:

- TN 6: „Bewegungseinschränkung aufgrund des Bauchumfanges, Schlafprobleme“
- TN 7: „Sodbrennen, schwere Beine“
- TN 8: „nächtliche Unruhe, manchmal Sodbrennen, running Legs“
- TN 12: „Verstopfung, eingeklemmter Nerv, Symphysen Lockerung, Wassereinlagerungen und Gestations Diabetes“
- TN 32: „Schwangerschaftsdermatitis“
- TN 33: „Vaginale Infektionen“
- TN 34: „Migräne, HWS Syndrom“
- TN 44: „Sodbrennen“

- TN 47: „Müdigkeit“
- TN 50: „Ziehen im Unterleib, Kopfschmerzen, Brustspannen“

Ebenfalls bei mehreren Frauen auftretende Beschwerden waren Schlafprobleme und nächtliche Unruhe. Insgesamt waren es 22 der 50 Teilnehmerinnen, welche unter körperlichem Unwohlsein während der Schwangerschaft litten.

5.3. Körperliche Aktivität

Unter diesem Punkt werden die erhobenen Daten zu der körperlichen Aktivität der Teilnehmerinnen der Online-Umfrage dargestellt. Dabei wird die Häufigkeit und Intensität der sportlichen Aktivität vor und während der Schwangerschaft der Teilnehmerinnen präsentiert und ob eine Veränderung zur Bereitschaft zu sportlicher Betätigung stattfand.

5.3.1. Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft

Von den schwangeren Frauen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, gaben 68% an bereits vor der Schwangerschaft sportlich aktiv gewesen zu sein. Insgesamt sind das 34 der 50 Teilnehmerinnen. Die Frauen, welche angaben, bereits vor der Schwangerschaft körperlich aktiv gewesen zu sein, wurden zu Fragen bezüglich der Häufigkeit und Intensität der sportlichen Betätigung weitergeleitet. Im Folgenden sind daher nur die Ergebnisse der 68%, der vor der Schwangerschaft aktiven Teilnehmerinnen, dargestellt.

Bei der Erhebung wie viele Monate im Jahr die Personen sportlich aktiv waren, gab es verschiedene Ergebnisse bezogen auf die Intensitätsstufen der Aktivität. Zuerst wurde abgefragt, wie hoch die Anzahl der Schwangerschaftsmonate war, in denen die Frauen spazieren gingen. Dies ist in Abbildung 3 dargestellt.

[Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv?

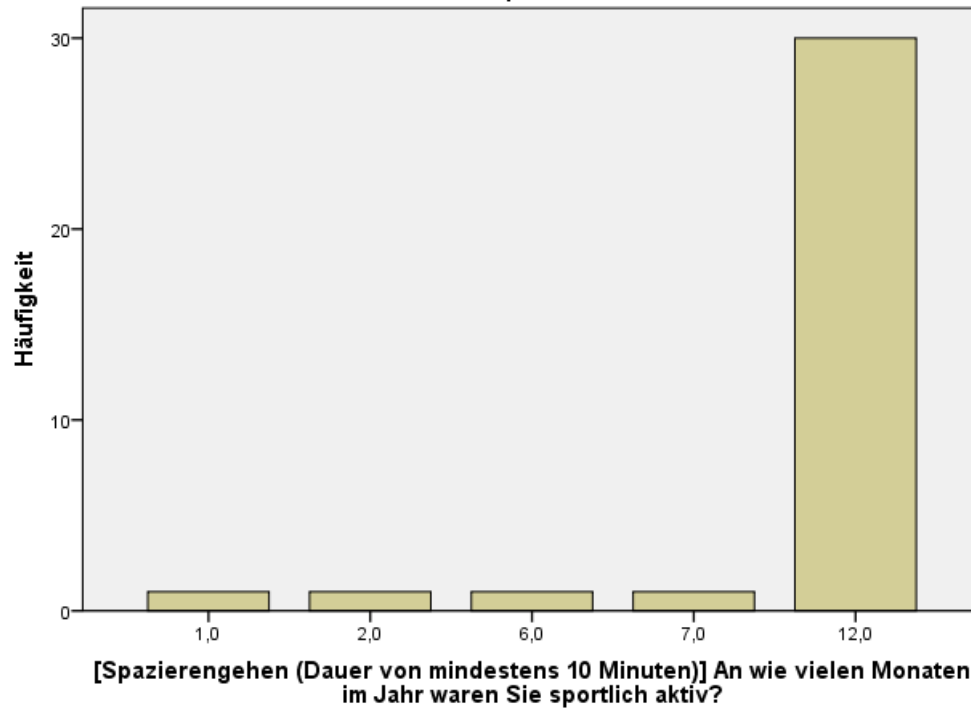


Abb. 3: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft - Spaziergehen, Monate im Jahr

Die Anzahl der Monate, in denen die Frauen vor ihrer Schwangerschaft moderat aktiv waren, ist in der Abbildung 4 ersichtlich.

[Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv?

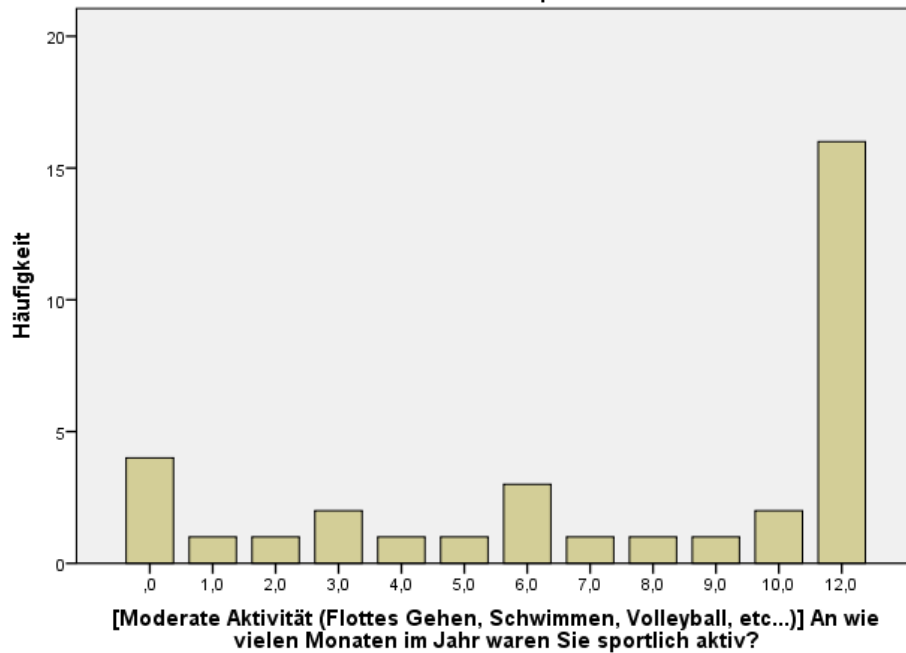


Abb. 4: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Moderate Aktivität, Monate im Jahr

An wie vielen Monaten im Jahr sich die Teilnehmerinnen intensiv sportlich betätigten ist in der Abbildung 5 ersichtlich.

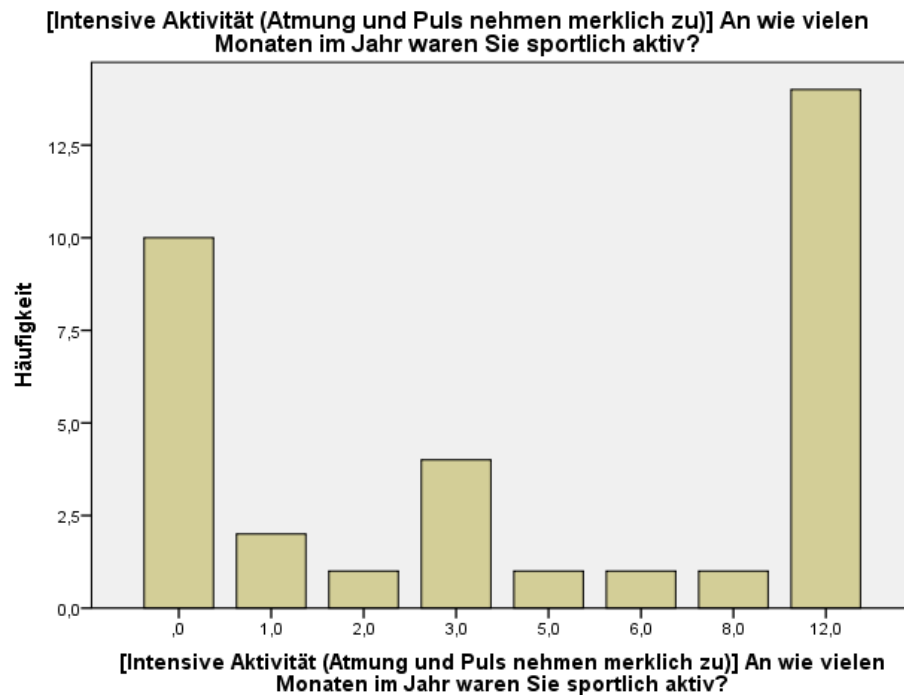


Abb. 5: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Intensive Aktivität, Monate im Jahr

In den Balkendiagrammen ist ersichtlich, dass die sportliche Aktivität, bezogen auf die Anzahl der Monate der Schwangerschaft, mit der Intensität sinkt.

Anschließend wurde auch erhoben wie viele Stunden pro Woche sich die Teilnehmerinnen vor ihrer Schwangerschaft sportlich betätigten. In diesem Fall zeigte sich auch, dass mit der Intensität der sportlichen Aktivität die Anzahl der Stunden pro Woche sank. Die Abbildung 6 zeigt die Anzahl der Stunden pro Woche in welcher, die vor der Schwangerschaft sportlich aktiven Teilnehmerinnen angaben spazieren zu gehen.

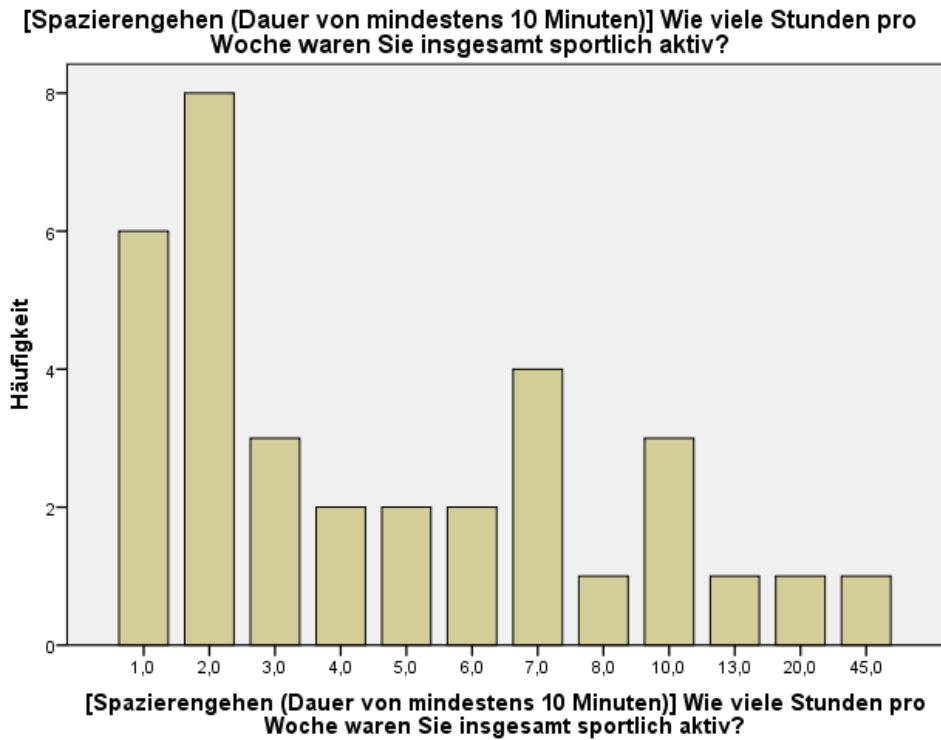


Abb. 6: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Spaziergehen, Stunden pro Woche

Die Abbildung 7 zeigt wie viele Stunden pro Woche die Frauen sich vor ihrer Schwangerschaft moderat sportlich betätigten.

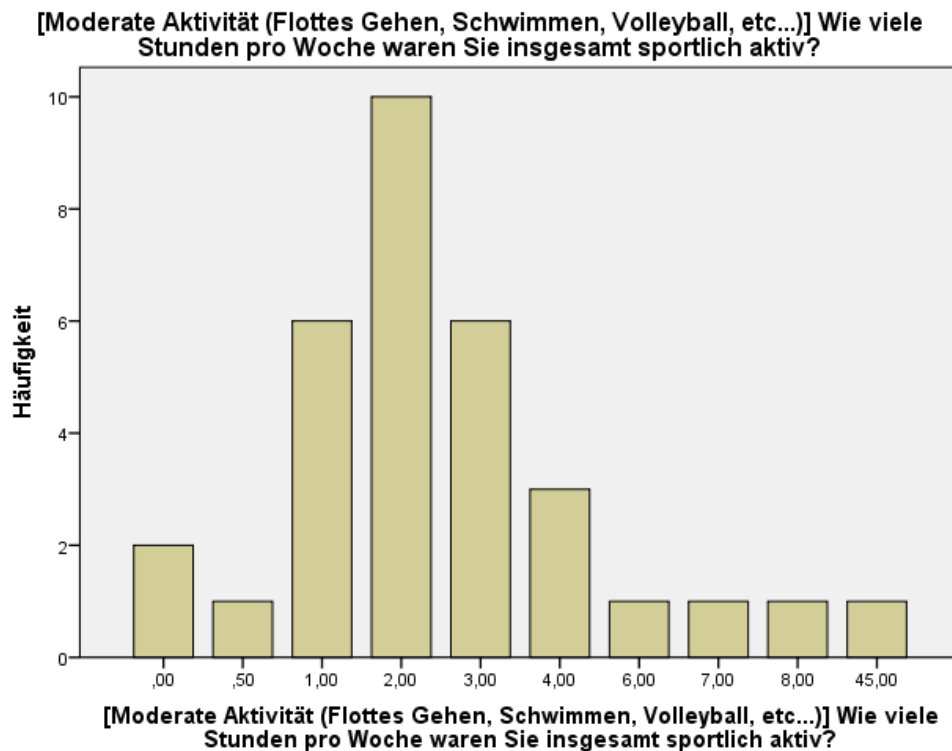


Abb. 7: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Moderate Aktivität, Stunden pro Woche

In der Abbildung 8 ist die Anzahl der Stunden pro Woche ersichtlich, wo die Teilnehmerinnen vor ihrer Schwangerschaft intensiv sportlich aktiv waren.

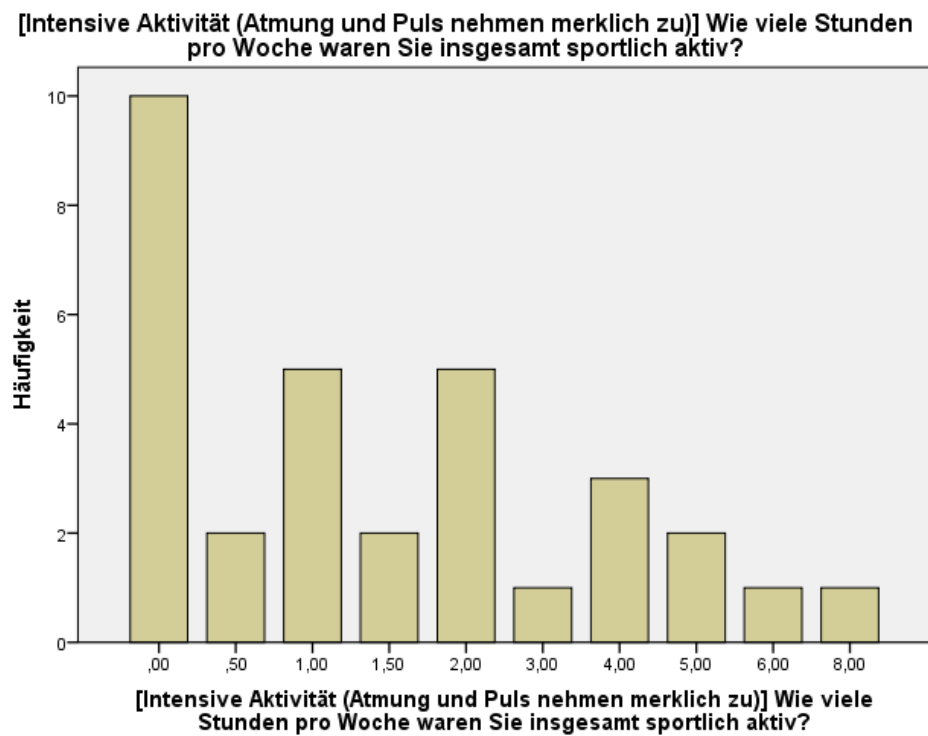


Abb. 8: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Intensive Aktivität – Stunden pro Woche

Zur genaueren Analyse der Daten wurde noch festgestellt, an wie viel Monaten im Jahr die Teilnehmerinnen zu welcher Wochenstundenzahl spazieren gingen. Dies ist in der Abbildung 9 ersichtlich, die eine Kreuztabelle zeigt.

[Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)] Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv? * [Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv? Kreuztabelle

Anzahl		[Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv?					Gesamt
		1,0	2,0	6,0	7,0	12,0	
[Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)] Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv?	1,0	1	1	0	0	4	6
	2,0	0	0	1	1	6	8
	3,0	0	0	0	0	3	3
	4,0	0	0	0	0	2	2
	5,0	0	0	0	0	2	2
	6,0	0	0	0	0	2	2
	7,0	0	0	0	0	4	4
	8,0	0	0	0	0	1	1
	10,0	0	0	0	0	3	3
	13,0	0	0	0	0	1	1
	20,0	0	0	0	0	1	1
	45,0	0	0	0	0	1	1
Gesamt		1	1	1	1	30	34

Abb. 9: Kreuztabelle: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten) – Stunden pro Woche – Monate im Jahr.

In der Abbildung 10 ist ersichtlich, in wie viel Monaten im Jahr sich die befragten schwangeren Frauen zu wie viel Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv waren.

[Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)] Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv? * [Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv? Kreuztabelle

Anzahl		[Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv?												Gesamt
		,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0	
[Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)] Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv?	,00	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	1,0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2	6
	2,0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	6	10
	3,0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	2	6
	4,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
	6,0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
	7,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	8,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
	45,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Gesamt		2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	16	32

Abb. 10: Kreuztabelle: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Moderate Aktivität – Stunden pro Woche – Monate im Jahr.

Zuletzt wurde noch analysiert, in wie vielen Monaten im Jahr sich die Teilnehmerinnen zu wie vielen Wochenstunden intensiv sportlich betätigten. Dies ist in der Abbildung 11 ersichtlich.

[Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)] Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv? * [Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv? Kreuztabelle

Anzahl		[Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)] An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv?								Gesamt
		,0	1,0	2,0	3,0	5,0	6,0	8,0	12,0	
[Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)] Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv?	,00	8	1	0	1	0	0	0	0	10
	,50	0	1	1	0	0	0	0	0	2
	1,0	0	0	0	3	0	0	0	2	5
	1,5	0	0	0	0	1	0	0	1	2
	2,0	0	0	0	0	0	0	1	4	5
	3,0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	4,0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
	5,0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
	6,0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	8,0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	0	8	2	1	4	1	1	1	14	32

Abb. 11: Kreuztabelle: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Intensive Aktivität – Stunden pro Woche – Monate im Jahr.

5.3.2. Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft

Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft auszuüben gaben 62% der befragten Frauen an. Von den 50 Teilnehmerinnen waren daher 31 während ihrer Schwangerschaft körperlich aktiv.

Diese 62% wurden befragt nach der Anzahl und der Intensität, mit der sie sich sportlich betätigten. Dabei wurde erhoben, wie viele Stunden pro Woche sich die Frauen bewegten. In der Abbildung 12 ist dargestellt, wie oft die Frauen angegeben haben spazieren zu gehen.

[Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)] Wie viele Stunden pro Woche sind Sie insgesamt sportlich aktiv?

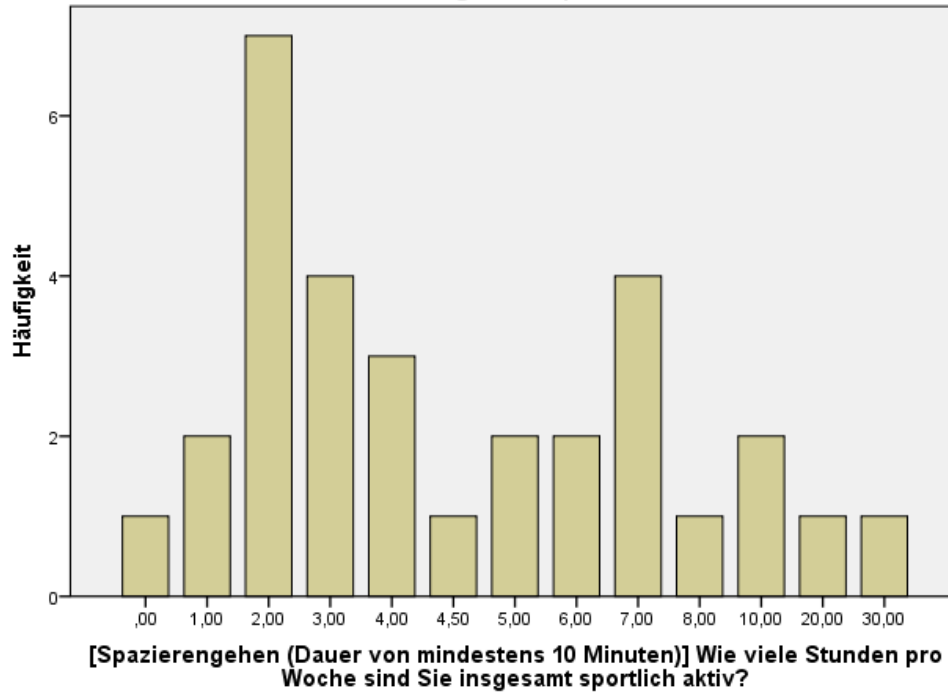


Abb. 12: Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft – Spaziergehen, Stunden pro Woche

Die Abbildung 13 zeigt die Anzahl der Stunden pro Woche, in denen die Frauen sich moderat sportlich bewegten während der Schwangerschaft.

[Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)] Wie viele Stunden pro Woche sind Sie insgesamt sportlich aktiv?

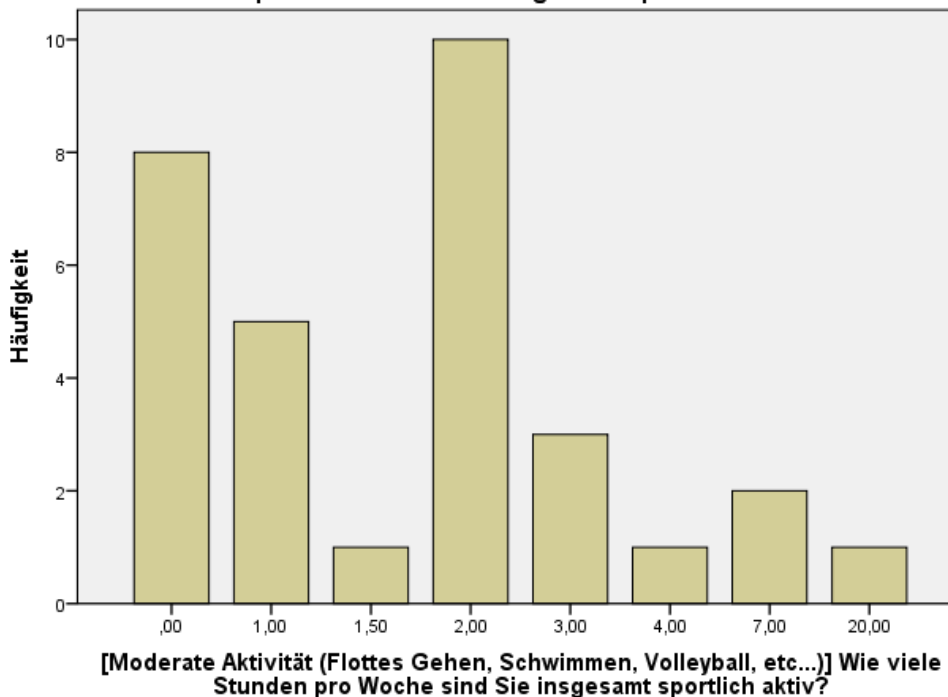


Abb. 13: Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft – Moderate Aktivität, Stunden pro Woche

Wie viele Stunden pro Woche die Frauen intensiv aktiv waren ist in Abbildung 14 ersichtlich.

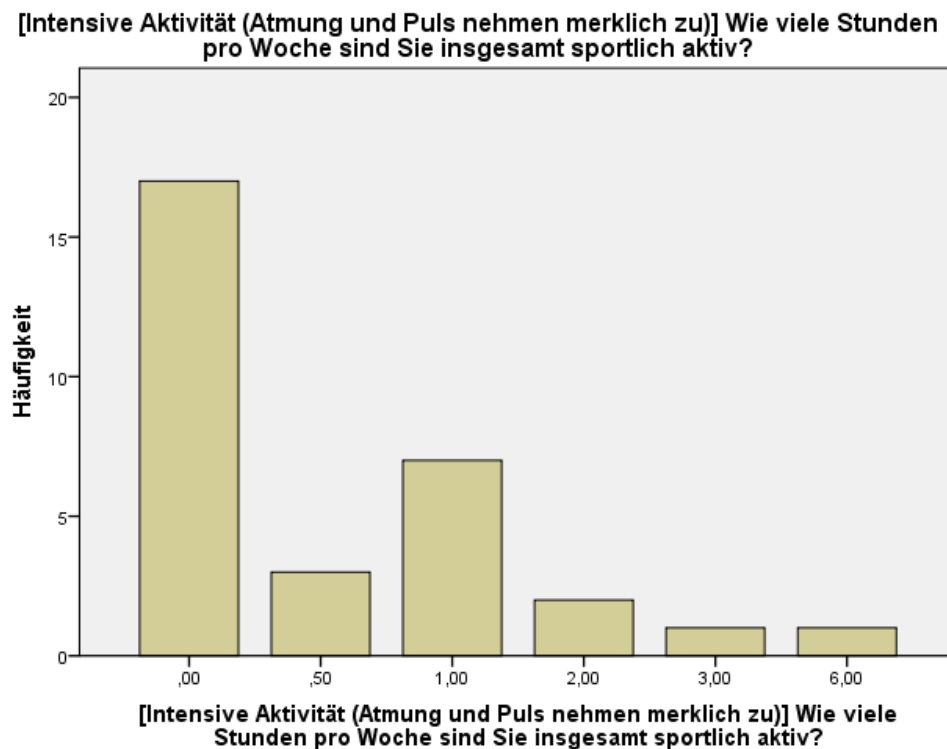


Abb. 14: Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft – Intensive Aktivität, Stunden pro Woche

5.3.3. Bereitschaft zu sportlicher Aktivität

Von den 50 Teilnehmerinnen veränderte sich bei 21 Frauen die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität. Dies macht 42% aus. Von den Personen, die angaben, dass sich ihre Bereitschaft verändert hätte, füllten zwei das Kommentarfeld nicht aus. Bei 24% der Teilnehmerinnen sank die Bereitschaft sich sportlich zu betätigen, bei 10% der Frauen stieg die Bereitschaft und 4% gaben an zu anderen Sportarten gewechselt zu haben.

5.4. Empfindungen

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse zu den Empfindungen der schwangeren Frauen dargestellt, ob sie Ängste vor Sport empfinden und welche, ob sie verunsichert wurden sportlich aktiv zu sein und welche Sportarten ihnen als angemessen und unangemessen in der Schwangerschaft erscheinen.

5.4.1. Angst vor sportlicher Aktivität

22 Prozent der Teilnehmerinnen der Umfrage empfinden Angst vor sportlicher Betätigung. Von diesen elf Frauen füllten drei, 6%, das Kommentarfeld nicht aus. Von den befragten Personen, die Angst empfanden, schrieben 18% als Begründung, Befürchtungen dem Kind zu schaden

oder, dass es unterversorgt würde durch Sport. 14 Prozent der Frauen, die Angst hatten, waren verunsichert bezüglich der eigenen Gesundheit oder befürchteten Schmerzen bei körperlicher Betätigung und eine Teilnehmerin empfand beides.

Anschließend daran wurde erhoben, wie viele der Teilnehmerinnen eine Schädigung des ungeborenen Babys befürchteten. Von den 50 schwangeren Frauen gaben 14% an, dass sie eine Schädigung des Kindes befürchteten.

5.4.2. Verunsicherung bezüglich der Ausübung von Sport

20 Prozent der Frauen erfuhren eine Verunsicherung bezüglich der Ausübung von Sport. Die Hälfte von ihnen wurde durch Ärzte verunsichert. Für die anderen 10% der Teilnehmerinnen gab es verschiedene Gründe für eine Verunsicherung, die hier angeführt sind:

- TN 24: *„Familienmitglieder, vor allem die ältere Generation.“*
- TN 26: *„Gewisse Sportarten sind vom logischen Hausverstand her nicht für Schwangere geeignet (Klettern --> Sturzgefahr).“*
- TN 33: *„Soziale Medien - Widersprüchlichkeit der Ratschläge. Oft ausgelöst durch Instagram: super fitte Schwangere, die auch während der Schwangerschaft Crossfit etc. betreiben“*
- TN 47: *„Internet“*
- TN 49: *„Das sagt man ja allgemein.“*

5.4.3. Angemessene Sportarten für schwangere Frauen

28 Prozent beantworteten die Frage nicht, welche Sportarten sie für schwangere Frauen angemessen finden. 8% der Frauen gaben an, dass sie nicht spezielle Sportarten für angemessen finden, sondern die individuelle Befindlichkeit wichtig ist:

- TN 2: *„Alle Sportarten, die von der Frau schon vor der Schwangerschaft ausgeübt wurden, solange, wie sich die Frau damit wohlfühlt.“*
- TN 6: *„Alle, die zuvor auch ausgeübt worden sind. Man merkt selbst, wenn eine Bewegung unangenehm wird.“*
- TN 27: *„Alles, womit Frauen sich wohl fühlen und was sie prinzipiell dauerhaft auch VOR der Schwangerschaft schon gemacht haben.“*
- TN 37: *„Alle. Man ist schwanger, nicht krank.“*

Die anderen Teilnehmerinnen führten konkrete Sportarten an, dabei nannten einzelne Frauen mehrere Sportarten, daher gab es mehrfache Antworten. Am häufigsten wurde Schwimmen, von 62%, angegeben. 34 Prozent meinten Spazierengehen sei angemessen. 30% der Teilnehmerinnen führten Yoga an, 22 Prozent gaben Gymnastik an, 18% der Frauen meinten Fahrradfahren sei passend, 18% waren für Walken, 14% für Joggen und 12% gaben Wandern als angemessene Bewegung an. 8% der Teilnehmerinnen gaben Tanzen als angemessene Sportart an und 4% der Frauen gaben PreKanga an, eine moderne Form der Schwangerschaftsgymnastik. Zusätzlich gaben 4 Prozent Ausdauertraining allgemein an und 4% der Teilnehmerinnen Krafttraining.

Bei der Frage nach unangemessenen Sportarten für schwangere Frauen gaben 24% der Teilnehmerinnen keine Antwort. In Bezug auf die Angaben der verschiedenen Sportarten gibt es auch hier, wie bereits oben erwähnt, mehrfache Antworten, da einzelne Frauen mehrere Sportarten anführten. Am häufigsten wurden Extremsportarten, gefährliche Sportarten und/oder Risikosportarten angeführt. 26 Prozent gaben an, dass sie diese als unangemessen empfinden. 24% der Frauen fanden, dass Reiten in der Schwangerschaft nicht angemessen sei, 20% fanden Ballsportarten nicht passend, 18% fanden Kraft- und Gewichtstraining nicht geeignet, 10% der Studienteilnehmerinnen schrieben Boxen sei eine unpassende Sportart, 8% der Frauen gaben Schifahren als unangemessen an und 6 Prozent Fahrradfahren. Außerdem gaben 6% der Teilnehmerinnen Laufen als unpassende Sportart an und 6% Klettern an. 6% der Frauen fanden Kampf- und/oder Kontaktsport unangemessen, 4% waren gegen Turnen in der Schwangerschaft und jeweils einmalig angeführt wurden die Sportarten Tennis, Tauchen, Bauchtraining und Ballett. Allgemein gaben 4% der Teilnehmerinnen an, dass sie Sport der mit Springen verbunden ist, nicht angemessen finden.

5.5. Motive im Sport bei schwangeren Frauen

In diesem Abschnitt werden die Motive zu sportlicher Aktivität bei schwangeren Frauen präsentiert. Zunächst werden die Mittelwerte der einzelnen Items und der in der Faktorenanalyse ermittelten Subskalen dargestellt. Danach werden die selbstformulierten Motive der Teilnehmerinnen beschrieben. Die positiven und negativen Erlebnisse, welche die Teilnehmerinnen mit sportlicher Aktivität während der Schwangerschaft verbinden, werden ebenfalls erläutert. Anschließend werden die Hypothesen überprüft.

5.5.1. Mittelwerte der Items

Zur Erhebung der Motive von körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft diente eine Skala mit 34 Items. Zur Beantwortung wurde eine fünfstufige Likert-Skala von 1 („trifft gar nicht zu“) bis 5 („trifft völlig zu“) herangezogen. In der Tabelle 8 sind die Mittelwerte und Standardabweichungen der einzelnen Motivitems, der Größe nach in absteigender Reihenfolge, angeführt.

Tab. 8: Absteigender Mittelwert und Standardabweichung der 34 Motivitems (N=50)

Rang	Item	Abk.	MW	SW
1	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	fitges1	3,88	1,189
2	...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	fitges3	3,72	1,356
3	...um die Muskulatur für die Schwangerschaft zu stärken.	schw4	3,72	1,089
4	...vor allem, um fit zu sein.	fitges2	3,70	1,182
5	...um die Gesundheit meines Kindes zu fördern.	schw1	3,66	1,099
6	...um mich zu entspannen.	aktfre1	3,38	1,323
7	...um mich physisch auf die Geburt vorzubereiten.	schw2	3,24	1,287
8	...um neue Energie zu tanken.	aktfre3	3,22	1,282
9	...vor allem aus der Freude an der Bewegung.	aktfre2	3,10	1,446
10	... um Stress abzubauen.	ablk3	3,08	1,226
11	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	ablk4	2,98	1,348
12	...um mein Gewicht zu regulieren.	figaus2	2,94	1,476
13	...wegen meiner Figur.	figaus3	2,88	1,438
14	...um mich mental auf die Geburt vorzubereiten.	schw3	2,82	1,304
15	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	ablk1	2,78	1,389
16	...um das Gefühl zu haben etwas geleistet zu haben.	wetlei5	2,78	1,112
17	...wegen des Glücksgefühls währenddessen.	aktfre4	2,76	1,271
18	...um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.	flow1	2,56	1,280
19	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	aes2	2,48	1,359
20	...um mit anderen gesellig zu sein.	kon1	2,44	1,417
21	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	ablk2	2,32	1,285
22	...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	kon2	2,30	1,266

23	...weil beim Sporttreiben meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	flow2	2,28	1,213
24	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	aes1	2,24	1,255
25	...um abzunehmen.	figaus1	2,22	1,375
26	...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	kon3	2,16	1,201
27	...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	kon4	2,08	1,243
28	...weil beim Sporttreiben meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	flow3	2,06	1,077
29	...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	kon5	1,84	1,095
30	...um sportliche Ziele zu erreichen.	wetlei3	1,68	1,058
31	...um Komplimente zu bekommen.	figaus4	1,52	0,814
32	...wegen des Nervenkitzels.	wetlei4	1,36	0,722
33	...um mich mit anderen zu messen.	wetlei2	1,28	0,536
34	..., weil ich im Wettkampf aufblühe.	wetlei1	1,22	0,648

5.5.2. Mittelwerte der Subskalen

Die Mittelwerte der erstellten Subskalen zeigen die Reihung der Motive von schwangeren Frauen. In der Tabelle 9 sind die Mittelwerte und Standardabweichungen der einzelnen Subskalen dargestellt. Die Subdimensionen wurden der Größe des Mittelwerts nach absteigend sortiert.

Bezüglich der Motive, sich in der Schwangerschaft sportlich zu betätigen, steht die Subdimension „Fitness/Gesundheit“ an erster Stelle. Den zweiten Platz nimmt die Skala „Schwangerschaftsspezifisch“ ein. Den Rang drei hat die Subdimension „Katharsis/ negativer Erholungsfaktor“ inne und gleich darauf folgt „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“. Platz fünf nimmt die Subskala „Figur/Aussehen ein und Nummer sechs „Leistungsrückmeldung“. Den Schluss bilden die Subdimensionen „Kontakt im/durch Sport“ und an letzter Stelle „Wettkampf“.

Tab. 9: Mittelwerte und Standardabweichungen der Subskalen (N=50)

Rang	Subskalen	MW	SW
1	Fitness/Gesundheit	3,7667	1,07381
2	Schwangerschaftsspezifisch	3,54	0,98949

3	Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	2,86	1,10265
4	Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor	2,77	0,91276
5	Figur/Aussehen	2,68	1,20460
6	Leistungsrückmeldung	2,1933	0,83596
7	Kontakt im/durch Sport	2,1640	1,04954
8	Wettkampf	1,25	0,52732

5.5.3. Motive, die nicht angeführt wurden

Die Teilnehmerinnen wurden gefragt, ob es für sie weitere Motive gibt, die im Fragebogen nicht angeführt wurden. Alle schwangeren Frauen, die an der Studie teilgenommen haben, gaben an, dass es für sie keine weiteren Motive gäbe, um sportliche Aktivität in der Schwangerschaft auszuüben.

5.5.4. Positive Erlebnisse bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft

Die schwangeren Frauen wurden in der Umfrage befragt, welche positiven Erlebnisse oder motivierenden Faktoren ihnen bezüglich sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft einfallen. 34% der Frauen gaben dazu unterschiedliche Antworten. Die ausschlaggebenden Faktoren dabei waren Fitness, Gesundheit, Entspannung, der Geburtsverlauf und die Rückbildung, Freunde und Leistung.

Für 12% der befragten Frauen standen besonders die eigene Fitness und Gesundheit in positiver Verbindung mit sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft:

- TN 3: *„Gewicht regulieren.“*
- TN 6: *„Körperbewusstsein erhalten“*
- TN 7: *„Wenn man sich bewegt, vergehen manche Probleme wie zB Kreuzschmerzen von alleine [...]“*
- TN 8: *„Beweglichkeit, weiche Muskeln, Entspannung, weniger Schmerzen“*
- TN 17: *„Kurz vor der Geburt noch beweglich sein zu können.“*
- TN 31: *„Besseres körperliches Gefühl, Beweglichkeit trotz fortgeschrittener Schwangerschaft, entspannte Schwangerschaft (insbesondere mental).“*

4% der Teilnehmerinnen verbanden besonders Geburts- und Schwangerschaftsspezifische Aspekte positiv mit sportlicher Aktivität:

- TN 14: *„Bessere Geburt“*
- TN 38: *„Angeblich leichtere, angenehmere Geburt und bessere Rückbildung nach der Schwangerschaft.“*

Für weitere 4 Prozent war Entspannung ein positiver Faktor, welche mit Sport in der Schwangerschaft einhergeht:

- TN 18: *„Entspannung und Schmerzlinderung. Zeit für sich haben (in Kurs ohne Kind).“*
- TN 26: *„Ich vergesse den Stress und Ärger um mich herum.“*

Zusätzlich hatten 4% der Frauen Leistung als positives Erlebnis zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft angegeben:

- TN 3: *„Man kann am Abend besser schlafen, man hat etwas geleistet.“*
- TN 23: *„Leistungssteigerung, Komplimente, Muskelaufbau“*

Für andere 4% der Teilnehmerinnen waren Spaß und der Kontakt mit Freunden motivierende Faktoren:

- TN 20: *„Spaß, Musik, Sonne“*
- TN 43: *„Spaß. Kontakt mit Freunden. Stressabbau.“*

Außerdem gaben 4% der schwangeren Frauen mehrere positive Erlebnisse in Bezug auf sportliche Aktivität an:

- TN 33: *„Ein positives Körpergefühl. Auftanken von Energie. Entspannung. Auspowern. Kopf frei bekommen. Verbindung zum Baby spüren. Es ist ein gutes Gefühl für das Baby etwas Gutes zu tun und die eigene Gesundheit zu fördern. Geburtsvorbereitung physisch und psychisch.“*
- TN 36: *„Ich Sein, bei mir sein. Gewohnheiten nicht aufgeben zu müssen, frei sein. Zeit für mich, entspannen. Glücksgefühl haben. Vielleicht dem Kind schon so früh etwas auf den Weg mitzugeben. Ein Vorbild sein. Fit bleiben. Negative Gedanken/ Probleme vergessen.“*

Für eine Teilnehmerin war der Aspekt der Natur ein motivierender Faktor:

- TN 46: *„Bei schönem Wetter raus in die Natur und an die frische Luft zu gehen.“*

5.5.5. Negative Erlebnisse bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft

Die schwangeren Frauen wurden auch befragt, welche negativen Erlebnisse oder demotivierenden Faktoren ihnen einfallen, wenn sie an sportliche Aktivität während der Schwangerschaft denken. 34% der Teilnehmerinnen füllten das Kommentarfeld aus. Am häufigsten wurden die körperlichen Veränderungen, wie steigende Anstrengungen, geringere Leistungsfähigkeit, Schmerzen, Übelkeit, etc... als demotivierende Faktoren angegeben. 22% der Frauen gaben dies als negative Erlebnisse bezüglich Sport in der Schwangerschaft an:

- TN 4: *„Zu anstrengend.“*
- TN 6: *„Bewusstsein, dass der Körper nicht mehr so leistungsfähig ist mit fortschreitender Schwangerschaft.“*
- TN 15: *„Kurzatmigkeit Schwindel“*
- TN 18: *„Spazieren gehen, unter anderem bestärkt, verstärkt Schmerzen und Probleme. Bin oft zu müde und habe kaum Zeit etwas für mich zu machen.“*
- TN 20: *„Mehr Vorsicht bei manchen Bewegungen geboten. Tendenzielle Kurzatmigkeit, manchmal Rückenschmerzen“*
- TN 23: *„Steigende Anstrengung, steigende eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit, fallende Ausdauer-Leistung „*
- TN 26: *„Ich habe Angst, dass mein Kreislauf schlappmacht.“*
- TN 28: *„Beim Schwimmen das Gefühl, dass der Bauch "runterzieht" bzw. stört.“*
- TN 31: *„Körperliche Einschränkungen, die nun einmal eine Schwangerschaft mit sich zieht. und dass es nach der Schwangerschaft ebenso lange dauert, wieder fit zu werden, als wenn man womöglich keinen Sport gemacht hätte (zumindest war das mein persönliches Gefühl, als ich 3 Monate nach der Entbindung mit dem Training begonnen habe)“*
- TN 33: *„Müdigkeit, Übelkeit“*
- TN 43: *„Weniger Leistungsfähig“*

4% der Teilnehmerinnen verbanden den Zeitaufwand und die Kosten, die die sportliche Aktivität in der Schwangerschaft mit sich bringt, als negativ:

- TN 8: *„Schwierig planbar, fixe Kurse sind schwer einzuhalten, da man nicht wissen kann, wie der nächste Tag wird. Weite Wege machen es schwer. Alles was man angeleitet machen kann, kostet Geld - Geld ist leider oft bei einer so großen Lebensumstellung nicht so viel und locker da. - Das war mein größtes Problem“*
- TN 46: *„Lange Anfahrtswege, Kosten, Zeitdruck“*

4% der der Frauen hatten Angst und Befürchtungen bei der sportlichen Aktivität in der Schwangerschaft:

- TN 36: „*Ich bin feinfühlicher. Ich achte sehr auf mich und Bewegung im Bauch. Bin übervorsichtig. Die ersten 3 Monate war ich eher zurückhaltend, es dauert ein wenig, um den Mut zu bekommen.*“
- TN 38: „*Dauerhafte unbegründete Angst dem Baby dadurch zu schaden.*“

Für weitere 4 Prozent war die Motivation ein negatives Erlebnis:

- TN 3: „*Manchmal braucht es eine Überwindung, um sportlich aktiv zu werden.*“
- TN 17: „*Motivationseinbruch in den ersten Wochen und Schwierigkeiten anschließend an den Sport vor der Schwangerschaft anzuknüpfen.*“

5.5.6. Zusammenhang hinsichtlich des Fortschrittes der Schwangerschaft und der Motive

In diesem Kapitel wurde untersucht, ob die Motive für Sport in der Schwangerschaft zusammenhängen mit dem Fortschritt der Schwangerschaft. Der Fortschritt wurde durch die Befragung der befindlichen Schwangerschaftswoche erhoben. Die Korrelation wurde mittels Pearson's r (Korrelationskoeffizienten) berechnet. Der Korrelationskoeffizient (r) und die 2-seitige Signifikanz (p) können in der Tabelle 10 abgelesen werden. Die Signifikanz des p-Wertes ist dann gegeben, wenn dieser kleiner oder gleich 0,05 ist.

Tab. 10: Zusammenhang zwischen den Motiven und Fortschritt der Schwangerschaft (n=50)

Subskalen	r	p
Kontakt im/durch Sport	0,132	0,362
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	0,116	0,424
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	0,157	0,277
Fitness/Gesundheit	0,059	0,686
Schwangerschaftsspezifisch	-0,051	0,726
Figur/Aussehen	-0,278	0,044
Leistungsrückmeldung	0,042	0,775
Wettkampf	-0,279	0,049

- H1/1: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft und den Motiven für Sport in der Schwangerschaft.*

H0/1: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft und den Motiven für Sport in der Schwangerschaft.*

Die Faktoren „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf“ weisen einen schwach signifikanten, geringen negativen Zusammenhang auf. Für die übrigen Faktorengruppen wird die Nullhypothese beibehalten, da kein Zusammenhang mit dem Schwangerschaftsfortschritt festgestellt werden konnte.

5.5.7. Unterschied hinsichtlich einer erstmaligen oder weiteren Schwangerschaft bezüglich der Motive

Zur Untersuchung, ob sich die Motive für Sport bei Frauen unterscheiden, die zum ersten Mal oder ein weiteres Mal schwanger sind, wurde ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. In der Tabelle 11 werden die Mittelwerte, Standardabweichungen, empirische T-Werte (T), die Freiheitsgrade (df) und die 2-seitige Signifikanz (p) dargestellt. Die Signifikanz des p-Wertes ist, wie bereits erwähnt, dann gegeben, wenn dieser kleiner oder gleich 0,05 ist.

Tab. 11: Unterschied zwischen erster und weiterer Schwangerschaft hinsichtlich der Motive

Subskalen	Anzahl der Schwangerschaft	n	MW	SW	T(df)	p
Kontakt im/durch Sport	Erste	31	2,2323	1,0734	0,583 (48)	0,562
	Weitere	19	2,0526	1,0281		
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	Erste	31	3,0161	0,8470	2,571 (48)	0,013
	Weitere	19	2,3648	0,89314		
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	Erste	31	2,9892	0,9869	1,06 (48)	0,294
	Weitere	19	2,6491	1,2692		
Fitness/Gesundheit	Erste	31	3,8925	0,9865	1,06 (48)	0,295
	Weitere	19	3,5614	1,2021		
Schwangerschaftsspezifisch	Erste	31	3,6022	0,8794	0,563 (48)	0,576
	Weitere	19	3,4386	1,1656		
Figur/Aussehen	Erste	31	2,6559	1,0869	-0,179 (48)	0,859
	Weitere	19	2,7193	1,4066		
Leistungsrückmeldung	Erste	31	2,4194	0,8818	2,579	0,013

	Weitere	19	1,8246	0,6123	(48)	
Wettkampf	Erste	31	1,2742	0,4973	0,411	0,683
	Weitere	19	1,2105	0,5849	(48)	

- H1/2: *Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und Frauen, die ein weiteres Kind erwarten, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

H0/2: *Es gibt keinen Unterschied zwischen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und Frauen, die ein weiteres Kind erwarten, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Die Subskala „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ und die Subskala „Leistungsrückmeldung“ weisen ein signifikantes Ergebnis auf, da der p-Wert bei 0,013 liegt und sich damit unter 0,05 befindet. Für diese beiden Faktoren kann die Hypothese 1/2 angenommen werden. Beim Faktor „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ beträgt der Mittelwert von Frauen in ihrer ersten Schwangerschaft 3,016, bei Frauen in einer weiteren Schwangerschaft allerdings nur 2,365. Die Subskala „Leistungsrückmeldung“ weist bei Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind einen Mittelwert von 2,419 auf, bei Frauen, die bereits ein weiteres Mal schwanger sind liegt der Mittelwert dahingegen nur bei 1,825. Bei den Faktoren „Kontakt im/durch Sport“, „Katharsis/ negativer Erholungsfaktor“, „Fitness/Gesundheit“, „Schwangerschaftsspezifisch“, „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf“ wird, aufgrund eines p-Wertes größer als 0,05, die Hypothese 0/2 beibehalten.

5.5.8. Zusammenhang hinsichtlich des körperlichen Unwohlseins der Frauen und der Motive

Die Hypothese, dass es einen Zusammenhang zwischen dem körperlichen Unwohlsein von schwangeren Frauen und deren Motive Sport auszuüben gibt, wurde mittels Pearson's r (Korrelationskoeffizienten) ermittelt. In der Tabelle 12 können der Korrelationskoeffizient (r) und die 2-seitige Signifikanz (p) abgelesen werden.

Tab. 12: Zusammenhang zwischen den Motiven und körperlichem Unwohlsein

Subskalen	r	p
Kontakt im/durch Sport	0,062	0,667
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	0,343	0,015

Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	0,243	0,089
Fitness/Gesundheit	0,222	0,121
Schwangerschaftsspezifisch	0,036	0,803
Figur/Aussehen	0,291	0,040
Leistungsrückmeldung	0,175	0,225
Wettkampf	0,039	0,790

- H1/3: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen körperlichem Unwohlsein der Frauen, während ihrer Schwangerschaft und ihrer Motive Sport auszuüben.*

H0/3: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen körperlichem Unwohlsein der Frauen, während ihrer Schwangerschaft und ihrer Motive Sport auszuüben.*

Die Faktoren „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ und „Figur/Aussehen“ weisen einen signifikanten, gering positiven Zusammenhang auf. Daher wird die Hypothese H1/3 angenommen. Für die anderen Faktoren wird aufgrund der p-Werte, die über 0,05 liegen, die Nullhypothese beibehalten.

5.5.9. Unterschied hinsichtlich der Ausübung von Sport vor/während der Schwangerschaft bezüglich der Motive

In diesem Kapitel werden die Unterschiede zwischen schwangeren Frauen, die vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren und schwangeren Frauen, die vor der Schwangerschaft nicht sportlich aktiv waren, bezüglich der Motive Sport auszuüben, untersucht. Zusätzlich wird auch geprüft, ob es bezüglich der Motive Unterschiede zwischen Frauen gibt, die während der Schwangerschaft sportlich aktiv sind und Frauen, die während ihrer Schwangerschaft nicht sportlich aktiv sind. Zur Hypothesenprüfung wird der T-Test für unabhängige Stichproben verwendet. Die Mittelwerte, Standardabweichungen, empirische T-Werte (T), die Freiheitsgrade (df) und die 2-seitige Signifikanz (p) sind in der Tabelle 13 und 14 ersichtlich. Die Tabelle 13 behandelt den Unterschied von Frauen, die Sport vor der Schwangerschaft ausgeübt haben oder nicht.

Tab. 13: Unterschied hinsichtlich Sport vor der Schwangerschaft und den Motiven

Subskalen	Sport vor der Schwangerschaft	n	MW	SW	T(df)	p
Kontakt im/durch Sport	Ja	34	2,2	1,0821	0,350	0,728

	Nein	16	2,0875	1,0066	(48)	
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	Ja	34	3,0772	0,7882	3,953	0,000
	Nein	16	2,1172	0,8285	(48)	
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	Ja	34	3,0882	0,9149	2,217	0,031
	Nein	16	2,3750	1,3271	(48)	
Fitness/Gesundheit	Ja	34	4,0882	0,7579	3,404	0,001
	Nein	16	3,0833	1,3306	(48)	
Schwangerschaftsspezifisch	Ja	34	3,6569	0,7934	1,224	0,227
	Nein	16	3,2917	1,3102 2	(48)	
Figur/Aussehen	Ja	34	2,7745	1,1001	0,806	0,424
	Nein	16	2,4792	1,4193	(48)	
Leistungsrückmeldung	Ja	34	2,4216	0,8095	3,042	0,004
	Nein	16	1,7083	0,6872	(48)	
Wettkampf	Ja	34	1,1912	0,3696	-1,16	0,254
	Nein	16	1,3750	0,7638	(48)	

- H1/4: *Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft Sport ausgeübt haben und Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

H0/4: *Es gibt keinen Unterschied zwischen Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft Sport ausgeübt haben und Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Die Faktoren „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ ($p=0,000$), „Katharsis/negativer Erholungsfaktor“ ($p=0,031$), „Fitness/ Gesundheit“ ($p=0,001$) und „Leistungsrückmeldung“ ($p=0,004$) weisen ein signifikantes Ergebnis auf. Da die p-Werte unter 0,05 liegen wird die Hypothese 1/4 angenommen. Für die Faktoren „Kontakt im/durch Sport“, „Schwangerschaftsspezifisch“, „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf“ wird die Nullhypothese beibehalten, da die p-Werte über 0,05 liegen. Bei dem hochsignifikanten Faktor „Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ beträgt der Mittelwert der ersten Gruppe 3,077 und der Mittelwert der zweiten Gruppe 2,117. Der Faktor „Katharsis/ negativer Erholungsfaktor“ weist einen Mittelwert von 3,088 bei der ersten Gruppe und einen Mittelwert von 2,375 bei der zweiten Gruppe auf. Die Mittelwerte des Faktors „Fitness/Gesundheit“ liegen

bei der ersten Gruppe bei 4,088 und bei der zweiten Gruppe bei 3,083. Beim Faktor „Leistungsrückmeldung“ liegt der Mittelwert der ersten Gruppe bei 2,422 und der Mittelwert der zweiten Gruppe bei 1,708.

In der Tabelle 14 sind die Daten der Hypothesenprüfung, zu dem Unterschied zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben, dargestellt.

Tab. 14: Unterschied hinsichtlich Sport während der Schwangerschaft und den Motiven

Subskalen	Sport während der Schwangerschaft	n	MW	SW	T(df)	p
Kontakt im/durch Sport	Ja	31	2,2710	1,119	0,919 (48)	0,363
	Nein	19	1,986	0,9273		
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	Ja	31	3,1169	0,7357	4,739 (48)	0,000
	Nein	19	2,1184	0,802		
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	Ja	31	3,0968	0,858	1,998 (48)	0,051
	Nein	19	2,4737	1,3532		
Fitness/Gesundheit	Ja	31	4,1828	0,7036	4 (48)	0,000
	Nein	19	3,0877	1,2365		
Schwangerschaftsspezifisch	Ja	31	3,7312	0,8184	1,784 (48)	0,081
	Nein	19	3,2281	1,1762		
Figur/Aussehen	Ja	31	2,9247	1,0496	1,882 (48)	0,066
	Nein	19	2,2807	1,35748		
Leistungsrückmeldung	Ja	31	2,5269	0,7735	4,161 (48)	0,000
	Nein	19	1,6491	0,6332		
Wettkampf	Ja	31	1,2258	0,442	-0,41 (48)	0,683
	Nein	19	1,2895	0,65226		

- H1/5: Die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterscheiden sich zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben.

H0/5: Die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterscheiden sich nicht zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben.

Ein hochsignifikantes Ergebnis weisen die Faktoren „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ ($p=0,000$), „Fitness/Gesundheit“ ($p=0,000$) und „Leistungsrückmeldung“ ($p=0,000$) auf, da der p-Wert bei 0,000 liegt. Die Hypothese 1/5 wird angenommen. Die Mittelwerte des Faktors „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ betragen bei der ersten Gruppe 3,117 und bei der zweiten Gruppe 2,118. Der Faktor „Fitness/Gesundheit“ hat einen Mittelwert von 4,183 bei der ersten Gruppe und einen Mittelwert von 3,088 bei der zweiten Gruppe. Bei dem Faktor „Leistungsrückmeldung“ liegt der Mittelwert der ersten Gruppe bei 2,527 und der Mittelwert der zweiten Gruppe bei 1,649.

Bei den Faktoren „Kontakt im/durch Sport“, „Katharsis/negativer – Erholungsfaktor“, „Schwangerschaftsspezifisch“, „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf“ wird die Nullhypothese beibehalten.

5.5.10. Zusammenhang hinsichtlich der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität und der Motive

Die Untersuchung, ob es einen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu Sport in der Schwangerschaft und den Motiven gibt, wird mittels des Pearson's r (Korrelationskoeffizienten) durchgeführt. Die Ergebnisse werden in der Tabelle 15 präsentiert, dabei wird der Korrelationskoeffizient (r) und die 2-seitige Signifikanz (p) dargestellt.

Tab. 15: Zusammenhang zwischen den Motiven und der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft.

Subskalen	r	p
Kontakt im/durch Sport	-0,45	0,756
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	-0,222	0,121
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	-0,233	0,104
Fitness/Gesundheit	-0,301	0,034
Schwangerschaftsspezifisch	-0,317	0,025
Figur/Aussehen	-0,013	0,928
Leistungsrückmeldung	-0,291	0,040

Wettkampf	0,058	0,688
-----------	-------	-------

- H1/6: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

H0/6: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Der Faktor „Fitness/Gesundheit“ hat einen p-Wert von 0,034 und einen Korrelationskoeffizienten von -0,301 und es besteht daher ein signifikanter, gering negativer Zusammenhang. Für den Faktor „Schwangerschaftsspezifisch“ besteht mit einem p-Wert von 0,025 und einem Korrelationskoeffizienten von -0,317 ebenfalls ein signifikanter, gering negativer Zusammenhang. Ebenso weist der Faktor „Leistungsrückmeldung“ einen signifikanten, gering negativen Zusammenhang auf, da der p-Wert 0,040 beträgt und der Korrelationskoeffizient bei -0,291 liegt. Daher wird für diese drei Faktoren die Hypothese 1/6 angenommen. Die Faktoren „Kontakt im/durch Sport“, „Fitness/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“, „Katharsis/negativer Erholungsfaktor“, „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf“ weisen kein signifikantes Ergebnis auf, deshalb wird die Nullhypothese beibehalten.

5.5.11. Zusammenhang hinsichtlich der Angst vor sportlicher Betätigung und der Motive

Die Korrelation zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung von schwangeren Frauen und den Motiven wird mittels des Pearson's r (Korrelationskoeffizienten) überprüft. Die Tabelle 16 zeigt den Korrelationskoeffizienten (r) und die 2-seitige Signifikanz (p).

Tab. 16: Zusammenhang zwischen den Motiven und der Angst vor sportlicher Betätigung

Subskalen	r	p
Kontakt im/durch Sport	-0,46	0,750
Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor	0,005	0,972
Katharsis/ negativer Erholungsfaktor	-0,053	0,713
Fitness/Gesundheit	0,095	0,510
Schwangerschaftsspezifisch	-0,151	0,296
Figur/Aussehen	-0,048	0,740

Leistungsrückmeldung	-0,032	0,828
Wettkampf	-0,069	0,632

- H1/7: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

H0/7: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Der p-Wert liegt bei allen acht Faktoren über 0,05. Daher wird die Hypothese 1/7 verworfen und die Nullhypothese wird angenommen.

6. Interpretation der Ergebnisse

In diesem Teil der Arbeit werden die Ergebnisse, welche in Kapitel 5 dargestellt wurden, interpretiert. Zunächst werden die deskriptivstatistisch präsentierten Daten behandelt. Die Ergebnisse der Faktorenanalyse und die Punkte körperliche Verfassung, körperliche Aktivität und Empfindungen werden diskutiert. Zusätzlich widmet sich dieses Kapitel den Ergebnissen der Untersuchung der Motive und interpretiert die Ergebnisse der Überprüfung der Forschungshypothesen.

6.1. Interpretation zur körperlichen Verfassung

Dieses Kapitel dient der Interpretation der erhobenen Daten zur körperlichen Verfassung der Teilnehmerinnen. Dabei wird die Verteilung der Schwangerschaftswochen, die Häufigkeit des Auftretens von Komplikationen, Risikoschwangerschaften und körperlichem Unwohlsein der befragten schwangeren Frauen analysiert.

6.1.1. Schwangerschaftsfortschritt

Die Teilnehmerinnen befanden sich zum Zeitpunkt der Umfrage zwischen der vierten und neununddreißigsten Schwangerschaftswoche. Dies entspricht der regulären Dauer einer Schwangerschaft von ungefähr 40 Wochen, daher gab es keine Terminüberschreitungen bei den teilnehmenden Frauen und bei keiner Teilnehmerin lag eine Übertragung vor, die gesundheitliche Schäden für das Kind bedeuten könnten (Surbek, 2011, S.6) Zusätzlich füllten Frauen, die sich im ersten, im zweiten und im dritten Trimenon befanden, den Fragebogen aus. Dies ist besonders interessant, da sich der Körper in unterschiedlichen

Schwangerschaftsabschnitten verändert und auch die motivationale Lage in Bezug auf körperliche Betätigung.

6.1.2. Komplikationen

Komplikationen traten nur bei 8% der Teilnehmerinnen auf. Eine Teilnehmerin litt unter Hypertonie, Bluthochdruck. Eine Person litt unter Streptokokken, einer Infektionskrankheit, welche unter Umständen bei der Geburt das Kind gefährden kann. Eine schlechte Durchblutung der Plazenta, wie sie bei einer weiteren Frau vorlag, wird auch als Plazentainsuffizienz bezeichnet und bedeutet, dass durch die nicht gut genügende Durchblutung der Plazenta der Stoffaustausch zwischen Plazenta und Fötus nicht richtig funktioniert. Die vierte Teilnehmerin, die angab eine Komplikation zu haben, litt an Diabetes. In Kapitel 2.2 wurde bereits erwähnt, dass sich die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft auf den Glukosestoffwechsel auswirken. Die Insulinresistenz wird durch Östrogen, Prolactin, HPL, Cortisol und Progesteron zunehmend erhöht und führt zu einer vermehrten Insulinausschüttung (Korsten-Reck, 2011, S. 849). Dies kann in weiterer Folge zu einem Schwangerschaftsdiabetes führen. Allerdings ist durch die Angabe der Teilnehmerin nicht ersichtlich, ob es sich bei der Komplikation um einen Gestationsdiabetes oder um einen bereits vor der Schwangerschaft bestehenden Diabetes Typ handelt. Interessant ist, dass von den 4 Teilnehmerinnen, bei denen Komplikationen auftraten, dennoch 3 an gaben während der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein. Dies lässt darauf schließen, dass Komplikationen in der Schwangerschaft kein Hindernis für Frauen bezüglich körperlicher Aktivität darstellen. Angst vor sportlicher Aktivität hatten nur eine der Teilnehmerinnen mit Komplikationen, diese gab auch an, keinen Sport während der Schwangerschaft zu betreiben.

Eine Risikoschwangerschaft lag bei 18% der Frauen vor. Die in Kapitel 2.2.1 erwähnte Einstufung von mehr als 70% der Schwangerschaften als Risikoschwangerschaft konnte daher in dieser Studie nicht belegt werden (Husslein & Vetter, 2009). Allerdings handelt es sich bei der Teilnehmerinnenzahl von 50 Personen um einen relativ kleinen Querschnitt.

6.1.3. Körperliches Unwohlsein

Knapp weniger als die Hälfte der Teilnehmerinnen, 44%, gaben an unter körperlichem Unwohlsein zu leiden. Rückenschmerzen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden wurden dabei als die häufigsten Ursachen für die schlechte Befindlichkeit der Frauen angegeben. 24% gaben an darunter zu leiden.

Rückenschmerzen entspringen, wie in Kapitel 2.2 erwähnt, der Verlagerung des Körperschwerpunkts nach vorne und der Kippung des Beckens, dadurch werden die Kräfte,

welche auf die Wirbelsäule wirken, erhöht und es kommt zu Rückenschmerzen (Korsten-Reck, 2011). Übelkeit und Kreislaufbeschwerden wurden von den Teilnehmerinnen ebenfalls sehr häufig als Unannehmlichkeit angegeben. Diese zwei Symptome und Müdigkeit werden oft im ersten Trimenon erlebt, da in dieser Zeit die Embryonalentwicklung stattfindet (Gebauer-Sesterhenn & Villinger, 2006, S. 16).

12% der Frauen hatten zusätzlich zu Übelkeit, Kreislaufproblemen und Rückenschmerzen, noch weitere Beschwerden. Eine Person litt zusätzlich an Vulva-Varizen und Hämorrhoiden. Vulva-Varizen sind wie in Kapitel 2.3.2 beschrieben, Krampfadern im Bereich der Vulva, deren Entstehen durch die körperliche Disposition und die Schwangerschaft begünstigt werden (Korsten-Reck, 2011). Hämorrhoiden können während der Schwangerschaft oder nach der Geburt bei Frauen auftreten. Eine Teilnehmerin gab an, zusätzlich an Stimmungsschwankungen zu leiden. Die Beeinflussung des psychischen Wohlbefindens von Frauen in der Schwangerschaft tritt öfter auf (Korsten-Reck, 2011). Eine der Teilnehmerinnen litt auch unter Appetitlosigkeit, welche in Zusammenhang mit den Kreislaufbeschwerden und auftretender Übelkeit stehen kann.

20% der Frauen erlebten andere Unannehmlichkeiten in der Schwangerschaft. Eine Schwangerschaft bedeutet eine große Umstellung für den Körper. Wie in Kapitel 2.2 beschrieben, kommt es zu verschiedenen körperlichen Veränderungen und Anpassungsreaktionen. Durch hormonelle Vorgänge beeinflusst, verändert sich das muskuloskelettale und das kardiovaskuläre System (Korsten-Reck, 2011). Die Psyche, die Gelenke und der Glukosestoffwechsel werden angesprochen. Dadurch können auch unterschiedliche Beschwerden und körperliche Ungleichgewichte entstehen.

Von den 22 Teilnehmerinnen, die körperliches Unwohlsein erfuhren, gaben 12 an dennoch sportlich aktiv zu sein während der Schwangerschaft. Dies zeigt, dass körperliches Unwohlsein die Teilnehmerinnen nicht an der Ausübung von Sport hinderte und lässt sogar vermuten, dass die körperliche Betätigung bei physischen Problemen hilfreich ist. Allerdings empfanden 8 der Teilnehmerinnen, mit der Angabe sich körperlich Unwohl zu fühlen, Angst vor sportlicher Aktivität.

6.2. Interpretation zur körperlichen Aktivität

Bei der Interpretation der Ergebnisse zur körperlichen Aktivität der Teilnehmerinnen wird die Häufigkeit und Intensität der sportlichen Ausübung vor und während der Schwangerschaft

analysiert. Außerdem werden auch die Daten zur Veränderung der Bereitschaft für Sport diskutiert.

6.2.1. Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft

Mehr als die Hälfte der Frauen betrieb bereits vor der Schwangerschaft Sport. Der Fragebogen ist darauf ausgelegt, dass sowohl die aktiven und die nicht aktiven schwangeren Frauen angesprochen werden. Allerdings lässt sich vermuten, dass besonders sportlich aktive Frauen Interesse an einem Fragebogen bezüglich der Motive für Sport bei Schwangeren haben und diesen daher häufiger ausfüllen.

Bezogen auf die Häufigkeit der körperlichen Aktivität war ersichtlich, dass mit steigender Intensität die Häufigkeit sinkt. Im Bereich Spazierengehen (Dauer von mindestens 10 Minuten) waren 60% der aktiven Teilnehmerinnen an 12 Monaten im Jahr aktiv. Jeweils 2 % der vor der Schwangerschaft Sportlichen gab ein 1, 2, 6 oder 7 Monate im Jahr spazierzugehen. Die Wochenstundenzahl bezüglich des Spazierengehens verteilt sich bei den aktiven Teilnehmerinnen auf bis zu 45 Stunden pro Woche, wobei die meisten an gaben 2 Stunden pro Woche spazieren zu gehen.

Mit moderater Intensität (flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...) waren 32% der aktiven Teilnehmerinnen an 12 Monaten im Jahr aktiv. Der Prozentsatz ist im Vergleich zu der Häufigkeit beim Spazierengehen bereits um 28 % gesunken. In Bezug auf die Stunden pro Woche, in der die Frauen moderate Aktivität betrieben, reicht die Anzahl von 0 – 45 Stunden. In der Intensitätsstufe Spazierengehen wurden von keiner der aktiven Teilnehmerinnen 0 Stunden pro Woche angegeben.

Bei intensiver Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu) gaben 20 % der Frauen an, diese an keinem Monat im Jahr auszuführen und nur 28 % gaben an, sich 12 Monate im Jahr intensiv sportlich zu betätigen. In Bezug auf moderate Intensität kommt dieses auf eine Senkung von 4% bei der Ausführung in 12 Monaten im Jahr. 20% der aktiven Teilnehmerinnen waren 0 Stunden pro Woche intensiv sportlich aktiv und der restliche Prozentsatz teilt sich auf bis zu 8 Stunden pro Woche auf. Bei intensiver Aktivität sinkt die Häufigkeit sehr stark, 20% der Frauen geben sogar an sich gar nicht intensiv sportlich zu betätigen.

6.2.2. Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft

62% der Teilnehmerinnen gaben an während der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein. Dieser hohe Prozentsatz ist mit großer Wahrscheinlichkeit ebenso dadurch bedingt, dass der Fragebogen besonders oft von Frauen ausgefüllt wurde, die sich für Sport interessieren und

dadurch auch selbst körperlich aktiv sind. Außerdem wollen viele Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft Sport ausgeübt haben, dies nicht aufgeben und sind daher auch während der Schwangerschaft sportlich aktiv. In der Tabelle 17 ist ersichtlich, wie viele Frauen vor der Schwangerschaft körperlich aktiv waren oder nicht und wie viele dieser Teilnehmerinnen während der Schwangerschaft sportlich blieben oder nicht. Außerdem zeigt die Tabelle wie groß die Anzahl der Frauen war, die sich in der Schwangerschaft körperlich betätigten, obwohl sie es vorher nicht getan hatten.

Tab. 17: Waren sie VOR Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv? Sind Sie WÄHREND ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv?
Kreuztabelle

		Sind Sie WÄHREND Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv?		Gesamt
		Ja	Nein	
Waren sie VOR Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv?	Ja	29	5	34
	Nein	2	14	16
Gesamt		31	19	50

Die während der Schwangerschaft sportlich aktiven Frauen wurden befragt, wie oft und mit welcher Intensität sie sich sportlich betätigen. Die Häufigkeit nimmt mit steigender Intensität ab. Spazieren (Dauer von mindestens 10 Minuten) gehen 2% der Teilnehmerinnen gar nicht und die restlichen Prozent verteilen sich auf bis zu 30 Stunden pro Woche. Sportliche Aktivität bei moderater Intensität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...) üben 16% gar nicht aus und der restliche Anteil verteilt sich auf bis zu 20 Stunden pro Woche, wobei der höchste Prozentsatz mit 20% bei zwei Stunden pro Woche liegt. Hier zeigt sich bereits die erste Senkung der Häufigkeit mit steigender Intensität, 16 % sind bei moderater Intensität 0 Stunden pro Woche aktiv, wohingegen es beim Spaziergehen nur 2% sind. Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu) üben 34% der Frauen 0 Stunden pro Woche während der Schwangerschaft aus. Der restliche Prozentanteil verteilt sich auf bis zu 6 Stunden pro Woche und der höchste Anteil liegt bei einer Stunde pro Woche mit 14%. Dabei zeigt sich ebenfalls, dass mit der Intensität die Häufigkeit abnimmt.

Diese Ergebnisse stimmen mit den Empfehlungen aus der Literatur bezüglich der Intensität von Sport in der Schwangerschaft überein, welche in Kapitel 2.3.2. erörtert wurden. Die

Anstrengung bei sportlicher Aktivität soll nicht zu hoch sein, die Herzfrequenz soll nicht zu sehr ansteigen und die Frauen sollen sich noch unterhalten können während der Bewegung („Talk-Test“) (Wäscher & Korsten-Reck, 2016).

Im Vergleich zu den Ergebnissen der Häufigkeit und Intensität bezüglich sportlicher Aktivität, bei Frauen vor der Schwangerschaft und Frauen während der Schwangerschaft, zeigt sich, dass die Häufigkeit und Intensität in der Schwangerschaft abnimmt. Dies erklärt sich durch die veränderten Lebensumstände und die körperlichen Einschränkungen durch die Schwangerschaft.

6.2.3. Bereitschaft zu sportlicher Aktivität

Die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität veränderte sich bei knapp weniger als der Hälfte der Teilnehmerinnen, bei 42 %. 24 Prozent davon gaben an, dass die Bereitschaft Sport zu treiben gesunken ist. Das lässt sich durch die veränderten Lebensumstände, das körperliche Unwohlsein, die körperlichen und psychischen Veränderungen erklären. 10% der schwangeren Frauen gaben an, dass die Bereitschaft zu sportlicher Aktivität gestiegen ist. Dies stimmt mit der in Kapitel 2.6. erwähnten positiven Beeinflussung der Motive überein. Die Wahrnehmung und der Körper verändern sich durch die Schwangerschaft und Frauen wollen oftmals einen gesundheitsfördernden und fürsorglicheren Lebensstil führen (Sulprizio & Kleinert, 2016). 4% der Teilnehmerinnen wechselten zu einer anderen Sportart. Dafür ist vor allem der Wunsch nach einer Senkung der Anstrengung und einem positiven Körpergefühl während der Aktivität verantwortlich.

6.3. Interpretation der Empfindungen

In diesem Kapitel werden die Häufigkeiten der auftretenden Angst vor Sport in der Schwangerschaft und der Verunsicherung bezüglich sportlicher Aktivität interpretiert. Außerdem werden die Angaben zu angemessenen und unangemessenen Sportarten analysiert.

6.3.1. Angst vor sportlicher Betätigung

22% der schwangeren Frauen fürchten sich vor sportlicher Betätigung. Die Gründe dafür lagen bei einer Angst vor einer Schädigung des Kindes oder der eigenen Gesundheit beziehungsweise bei Schmerzen durch die Aktivität. In Kapitel 2.3.2 wird beschrieben, dass sportliche Aktivität positive Effekte auf die Gesundheit von Mutter und Kind hat (Wäscher & Korsten-Reck, 2016). Es besteht auch kein negativer Zusammenhang zwischen regelmäßigem moderatem und/oder intensivem Training und dem Schwangerschaftsverlauf (Korsten-Reck, 2011). Trotzdem haben schwangere Frauen oft Angst davor sich sportlich zu betätigen und befürchten, dem Kind dadurch zu schaden. 14% gaben an, dass sie eine Schädigung des Ungeborenen befürchten.

Die Vermutung liegt nahe, dass die Angst vor körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft durch eine Verunsicherung von Personen im Umfeld schwangere Frauen ausgeht. Allerdings gaben nur 3 der Teilnehmerinnen, die Angst vor sportlicher Aktivität haben an, dass sie verunsichert wurden. Dahingegen gaben 8 der ängstlichen Befragten an, dass sie an körperlichem Unwohlsein leiden, was vermuten lässt, dass das körperliche Befinden der Frauen die Angst vor körperlicher Aktivität beeinflusst.

6.3.2. Verunsicherung bezüglich der Ausübung von Sport

20 Prozent der schwangeren Frauen wurden bezüglich der Ausübung von Sport verunsichert. Das ist ein doch relativ hoher Anteil und zeigt die Uneindeutigkeit der Informationen, welche Frauen zu Schwangerschaft und Sport erhalten. 10% wurden durch Ärzte verunsichert, was zeigt, dass eine bessere Information für medizinisches Personal notwendig ist. Die anderen 10% wurden entweder durch die eigenen Gedanken, Familienmitglieder oder Social Networks verunsichert. All diese Gründe zeigen auf, dass die Auskünfte zu Schwangerschaft und Sport nicht ausreichend vorhanden sind und verbessert werden müssen.

6.3.3. Angemessene Sportarten in der Schwangerschaft

28% der Teilnehmerinnen beantworteten die Frage, welche Sportarten sie für schwangere Frauen angemessen befinden, nicht. 8% gaben an, dass sie die allgemeine Befindlichkeit der jeweiligen Schwangeren für wichtig empfinden. Gründe dafür könnten sein, dass fast die Hälfte der Befragten an körperlichen Unwohlsein litt und daher, das Befinden als sehr wichtig eingestuft wurde. Die restlichen 64 Prozent gaben konkrete Sportarten an, die sie für schwangere Frauen angemessen finden. Die Sportarten wurden in der Tabelle 18 der Häufigkeit der Nennung durch die Teilnehmerinnen nach präsentiert und mit der Liste der empfehlenswerten Sportarten für Schwangere aus Kapitel 2.3.3. verglichen.

Tab. 18: Angemessene Sportarten: Ergebnisse der Studie + Empfehlenswerte Sportarten nach Wäscher & Korsten-Reck (2016)

Rang (nach der Häufigkeit der Angabe in der Studie)	Angemessene Sportarten – Ergebnisse der Studie	Empfehlenswerte Sportarten
1 (62%)	Schwimmen	Schwimmen, Wassergymnastik Wasserfitness
2 (34%)	Spaziergehen	
3 (30%)	Yoga	
4 (22%)	Gymnastik	Gymnastik

5 (18%)	Fahrradfahren	Radfahren in der Ebene
5 (18%)	Walken	Walking, Nordic Walking
6 (14%)	Joggen	Jogging (hier sollte die individuelle Intensität beachtet werden)
7 (12%)	Wandern	Wandern
8 (8%)	Tanzen	
9 (4%)	PreKanga	
9 (4%)	Ausdauertraining	
9 (4%)	Krafttraining	Krafttraining (geringe Belastung ohne freie Gewichte, mit erhöhten Wiederholungszahlen)
		Skilanglauf

Schwimmen wurde von den Teilnehmerinnen am häufigsten angegeben, als angemessene Sportart in der Schwangerschaft. Dies deckt sich mit den Empfehlungen in der Literatur. In Kapitel 2.3.3. wird beschrieben, dass Schwimmen und Aquagymnastik besonders wegen des wachsenden Babybauches empfohlen wird (Wäscher & Korsten-Reck, 2016). Yoga wurde von 32% angegeben und wird auch in der Literatur oft empfohlen. Engels, Lambeck & Panitz (2009) „Sport und Schwangerschaft“ empfehlen Yoga als Bewegungsprogramm. 34% der Frauen finden Spaziergehen angemessen. Dies wird auch oftmals empfohlen und kann zu dem Bereich der moderaten Ausdauersportarten gezählt werden. Moderater Ausdauersport im aeroben Bereich wird in der Literatur allgemein empfohlen für schwangere Frauen (Wäscher & Korsten-Reck, 2016). Unter diesem Begriff werden Walking, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Jogging, Skilanglauf, Wandern, etc... zusammengefasst. Außerdem gaben 8% der Teilnehmerinnen Tanzen als angemessene Sportart an, diese wurde in der Literatur nicht empfohlen, allerdings wurde auch nicht davon abgeraten. 4% gaben PreKanga als angemessene Sportart an. Dies ist eine moderne Form der Schwangerschaftsgymnastik und fällt damit in den Bereich der empfohlenen Sportarten aus der Literatur, außerdem handelt es sich um eine Sportart speziell für Schwangere.

24% der Teilnehmerinnen gaben keine Angaben dazu, welche Sportarten sie für schwangere Frauen unangemessen finden. Die restlichen 76% gaben unterschiedliche Sportarten an. Diese

sind in der Tabelle 19 angeführt und werden mit der Liste der generell nicht empfehlenswerten Sportarten aus Kapitel 2.3.3. verglichen. Die als unangemessen angegebenen Sportarten der Teilnehmerinnen werden dabei nach der Häufigkeit in absteigender Reihenfolge sortiert.

Tab. 19: Unangemessene Sportarten: Ergebnisse der Studie + Nicht empfehlenswerte Sportarten nach Wäscher & Korsten-Reck (2016)

Rang (nach der Häufigkeit der Angabe in der Studie)	Unangemessene Sportarten – Ergebnisse der Studie	Nicht empfehlenswerte Sportarten
1 (26%)	Extremsportarten, gefährliche Sportarten, Risikosportarten	Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko (beispielsweise Reiten, Klettern oder alpines Skifahren) körperliche Anstrengungen in über 2500 m Höhe
2 (24%)	Reiten	Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko (beispielsweise Reiten, Klettern oder alpines Skifahren)
3 (20%)	Ballsportarten	Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten (z. B. Ballsportarten)
4 (18%)	Kraft - Gewichtstraining	Gewichtheben, Kraftsport, Bodybuilding
5 (10%)	Boxen	Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten (z. B. Ballsportarten)
6 (8%)	Schifahren	Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko (beispielsweise Reiten, Klettern oder alpines Skifahren)
7 (6%)	Fahrradfahren	

7 (6%)	Laufen	
7 (6%)	Klettern	Sportarten mit erhöhtem Sturz- und Verletzungsrisiko (beispielsweise Reiten, Klettern oder alpines Skifahren)
7 (6%)	Kampf- / Kontaktsport	Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten (z. B. Ballsportarten)
8 (4%)	Turnen	
8 (4%)	Springen	
9 (2%)	Tennis	
9 (2%)	Tauchen	Flaschentauchen
9 (2%)	Bauchtraining	
9 (2%)	Ballett	

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Extrem- und Risikosportarten sowie gefährliche Sportarten von den Teilnehmerinnen am häufigsten als unangemessen in der Schwangerschaft eingestuft wurden. In Kapitel 2.3.3. wird beschrieben, dass auch in der Literatur davon abgeraten wird, sich extremen Belastungen in der Schwangerschaft auszusetzen. Dazu wird auch Sport in großer Hitze und/oder Höhe gezählt (Wäscher & Korsten-Reck, 2016). Von Risikosportarten wird ebenfalls abgeraten, dazu gehören Sportarten wie Reiten, Schifahren und Klettern. Reiten fanden auch 24% der befragten Frauen unpassend, Schifahren allerdings nur 8% und Klettern sogar nur 6%. 20 Prozent fanden Ballsport unangemessen, was sich mit den Angaben in der Literatur deckt, welche von der Ausübung von Ballsportarten abrät. Allgemein werden Mannschafts-, Kontakt- und Kampfsportarten nicht empfohlen (Lochmüller & Frieze, 2004). In Bezug darauf zeigt sich, dass zusätzlich zu dem Ballsport 10% der schwangeren Frauen Boxen und 6% Kontakt- und Kampfsport unangemessen fanden. Von Flaschen- oder Gerätetauchen wird in der Literatur, unter anderem in dem Werk von Lochmüller & Frieze (2004), explizit abgeraten, allerdings gaben nur 2% der Teilnehmerin dies als unpassende Sportart an. Dies kann zum Teil auch an der nicht so weiten Verbreitung und Bekanntheit von Scuba Diving liegen, wie bei anderen Sportarten.

Fahrradfahren und Laufen fanden jeweils 6% der Frauen unangemessen in der Schwangerschaft. Allerdings wird beides oft empfohlen und zählt zu einem moderaten Ausdauertraining im aeroben Bereich, das in der Schwangerschaft als empfehlenswert gilt. 4% gaben Turnen als unpassend an. Der Begriff Turnen kann verschiedene Bewegungsformen meinen und ist daher schwierig einzuordnen. Springen wurde ebenfalls von 4% angegeben und wird auch in der Literatur nicht empfohlen. 2% meinten Tennis sei unpassend, dies kann durch die Literatur weder bestätigt, noch negiert werden. Dasselbe gilt für Ballett. Bauchtraining ist in der Schwangerschaft teilweise problematisch und sollte nur unter der Beachtung verschiedener Regeln durchgeführt werden.

6.4. Interpretation der Motive im Sport bei schwangeren Frauen

Dieser Abschnitt dient der Analyse der Ergebnisse der Faktorenanalyse sowie der Untersuchung der Motive und der Interpretation der Ergebnisse der Unterschieds- und Zusammenhangsüberprüfungen.

6.4.1. BMZI Motive und erweiterte Items

Die Itemskala bestand zunächst aus 34 Items. Die Grundlage für den Itemkatalog bildeten die Subdimensionen des Berner Motiv- und Zielinventars mit 24 Items. Zusätzlich kamen 10 selbstformulierte Items und 2 neue Subdimensionen hinzu. Im Zuge der Faktorenanalyse wurde der Itemkatalog auf 30 Motivitems reduziert und die Subdimensionen des BMZI wurden aus inhaltlichen Gründen teilweise zusammengefasst, gekürzt, umbenannt und/oder durch neue Items erweitert. Dadurch entstanden 8 Faktoren. Die Faktoren 1 „Kontakt im/durch Sport“, 4 „Fitness/Gesundheit“ und 6 „Figur/Aussehen“ basieren auf dem BMZI. Der Faktor 2 „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ besteht aus BMZI Items und selbstformulierten Motivitems. Inhaltlich bezieht er sich auf die Erfassung des Glücksgefühls während der Bewegung und der Entspannung durch den Sport. Diese beiden Aspekte sind im Faktor 2 zusammengefasst. Der Faktor 3 „Katharsis/ negativer Erholungsfaktor“ setzt sich ebenfalls aus BMZI Items und einem selbstformulierten Item zusammen. Eine gänzlich neue Subdimension stellt der Faktor 5 „Schwangerschaftsspezifisch“ dar, der ausschließlich aus selbstformulierten Items besteht. Dieser Faktor dient der Erfassung von Motiven, die speziell für schwangere Frauen relevant sind. Der Faktor 7 „Leistungsrückmeldung“ beinhaltet nur selbstformulierte Items, die jedoch teilweise in Anlehnung an die Subdimensionen des BMZI entstanden sind. Der Faktor 8 „Wettkampf“ beinhaltet 2 BMZI Items und bildet damit eine gekürzte Fassung

der Subdimension des BMZI „Wettkampf/Leistung“. Allerdings ist er inhaltlich nur auf den Aspekt des Wettkampfs fokussiert.

6.4.2. Mittelwerte der Motivitems und Subskalen

Die Mittelwerte der Motivitems zeigen auf, dass für die befragten schwangeren Frauen besonders die körperliche Fitness, die eigene Gesundheit sowie die Gesundheit des Kindes wesentlich ist. Die Items mit den höchsten Mittelwerten waren „...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“ (MW 3,88) , „...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“ (MW 3,72), „...um die Muskulatur für die Schwangerschaft zu stärken.“ (MW 3,72), „...vor allem, um fit zu sein.“ (MW 3,70), „...um die Gesundheit meines Kindes zu fördern“ (MW 3,66). Dies entspricht auch den Ausführungen aus Kapitel 2.6., dass die Schwangerschaft Frauen oftmals dazu anregt über ihren Lebensstil nachzudenken, wie fürsorglich und gesundheitsfördernd dieser ist. Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft einen gesundheitsfördernden Lebensstil hatten, wollen diesen meist beibehalten und eventuell noch verbessern.

Auf Grund dessen ist es auch nicht verwunderlich, dass der Faktor mit dem höchsten Mittelwert „Fitness/Gesundheit“ (MW 3,77) ist. Knapp danach reiht sich der Faktor „Schwangerschaftsspezifisch“ (MW 3,54) ein. Das wird ebenfalls durch die bereits genannten Aspekte erklärt. Zusätzlich ist ersichtlich, dass die spezifische Vorbereitung des Körpers für den Geburtsvorgang eine wesentliche Rolle für die befragten schwangeren Frauen spielt.

Die Faktoren „Katharsis/negativer Erholungsfaktor“ (MW 2,86) und „Freude/ Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ (MW 2,77) haben ebenfalls einen relativ hohen Mittelwert. Das zeigt, dass für die Teilnehmerinnen der Studie die Erholung, das Glücksgefühl und die Entspannung ebenfalls wesentlich sind. Der Faktor „Aussehen/Figur“ (MW 2,68) steht danach gleich an nächster Stelle.

Außerdem konnte durch die Mittelwerte herausgefunden werden, dass die Faktoren „Leistungsrückmeldung“ (MW 2,19) und „Kontakt im/durch Sport“ (2,16) weniger wichtig sind für die befragten schwangeren Frauen. Den niedrigsten Mittelwert hatte der Faktor „Wettkampf“ mit 1,25. Dies stimmt auch mit dem niedrigst gereihtem Item „...weil ich im Wettkampf aufblühe“ überein. Diese Tatsache erscheint durchaus einleuchtend, da die körperliche Belastbarkeit in der Schwangerschaft abnimmt und Wettkämpfe meist besonders viel Anstrengung erfordern.

4 Motivitems konnten bei der Faktorenanalyse keinem Faktor zugeordnet werden und wurden daher herausgenommen. Dazu zählen die beiden Items „...um meine Konzentrationsfähigkeit

zu verbessern.“ (MW 2,56) und „...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.“ (MW 2,48), die beide relativ hohe Mittelwerte aufweisen. Das zeigt, dass die Teilnehmerinnen auch Sport betreiben, um ihre Konzentration zu verbessern und aus Gründen der Ästhetik. Doch die Mittelwerte der beiden anderen Items „...um sportliche Ziele zu erreichen.“ (MW 1,68) und „...wegen des Nervenkitzels.“ (MW 1,36) zeigen auf, dass sportliche Ziele und Adrenalinkicks für die befragten schwangeren Frauen weniger wichtig sind.

6.4.3. Positive und negative Erlebnisse bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft

Die meisten positiven Erlebnisse von schwangeren Frauen beim Sport stehen in Zusammenhang mit Fitness und Gesundheit. 12 Prozent schilderten, durch sportliche Aktivität ein verbessertes Körpergefühl zu haben, Beweglichkeit zu fördern und/oder Schmerzen zu lindern. Eine leichtere Geburt zu haben, sich entspannen zu können, etwas zu leisten, Spaß und Kontakt mit Freunden zu haben, waren für jeweils 4% der befragten Frauen positive Faktoren von Sport. Weitere 4 Prozent nannten mehrere positive Erlebnisse in Verbindung mit Sport in der Schwangerschaft. Darunter waren auch die eigene Gesundheit und die des Kindes zu fördern, Glücksgefühle sowie Entspannung in unterschiedlicher Form. 1 Teilnehmerin empfand die Natur und die frische Luft bei sportlicher Aktivität als positiven Aspekt.

Negative Erlebnisse in Hinblick auf Sport wurden am häufigsten in Bezug auf die körperlichen Veränderungen, während der Schwangerschaft erfahren. 22% der befragten Frauen erlebten dies als negativ. Dabei bezogen sich die negativen Erlebnisse unter anderem auf die steigende Anstrengung bei sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft, die eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit, die geringere Leistungsfähigkeit und/oder Schmerzen bei der Bewegungsausführung.

Den Zeitaufwand und die Kosten von Sport empfanden 4% der befragten schwangeren Frauen als negativ. Dabei wurden besonders lange Anfahrtswege erwähnt, die die Ausübung von Sport erschweren und das Fehlen von Geld, aufgrund der Lebensumstellung, welche durch die Geburt eines Kindes gegeben ist. Für weitere 4 Prozent waren Ängste, dem Kind durch die sportliche Aktivität zu schaden negative Erlebnisse. Außerdem erfuhren 4% der befragten schwangeren Frauen durch einen Motivationseinbruch oder die fehlende Überwindung zu körperlicher Aktivität negative Erlebnisse.

6.4.4. Zusammenhang hinsichtlich des Fortschritts der Schwangerschaft und der Motive

Zunächst bestand die Vermutung, dass es einen Zusammenhang zwischen der Schwangerschaftswoche und den Motiven der Frauen Sport auszuüben gibt. Die Überprüfung

wurde, wie auch für die weiteren Korrelationsüberprüfungen, mittels Pearson's r (Korrelationskoeffizienten) durchgeführt. Die aufgestellten Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/1: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft und den Motiven für Sport in der Schwangerschaft.*

Hypothese 0/1: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Fortschritt der Schwangerschaft und den Motiven für Sport in der Schwangerschaft.*

Für die Faktoren „Figur/Aussehen“ ($r = -0,278$, $p = 0,044$) und „Wettkampf“ ($r = -0,279$, $p = 0,049$) kann aufgrund der errechneten Werte die Hypothese 1/1 angenommen werden. Aus diesem Ergebnis lässt sich ableiten, dass diese beiden Faktoren mit dem Fortschritt der Schwangerschaft an Wichtigkeit verlieren. Je weiter die Schwangerschaft fortschreitet, umso mehr verlieren Faktoren, wie Gewichtsregulierung, die Figur, der Wettkampf oder das Messen mit anderen an Bedeutung. Dies liegt vermutlich an dem wachsenden Babybauch, der das eigene Aussehen in den Hintergrund stellt. Außerdem wird die körperliche Betätigung durch den größeren Bauch, das erhöhte Körpergewicht und den verlagerten Schwerpunkt erschwert, was Wettkämpfe mit anderen Personen uninteressant macht. In weitere Folge lässt sich vermuten, dass mit dem Fortschritt der Schwangerschaft das Wohl des Kindes immer mehr in den Fokus der Mutter rückt und vorherige Ziele, wie Figurvorstellungen und Messen mit anderen, in den Hintergrund treten lässt.

6.4.5. Unterschied hinsichtlich einer erstmaligen oder weiteren Schwangerschaft bezüglich der Motive

Als nächstes wurde vermutet, dass es Unterschiede hinsichtlich der Motive zwischen Frauen, die zum ersten Mal oder bereits ein weiteres Mal schwanger sind, gibt. Zur Überprüfung wurde ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Die Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/2: *Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und Frauen, die ein weiteres Kind erwarten, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/2: *Es gibt keinen Unterschied zwischen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und Frauen, die ein weiteres Kind erwarten, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Die Ergebnisse für die Faktorengruppen „Freude/Entspannung - positiver Erholungsfaktor“ ($p=0,013$) und „Leistungsrückmeldung“ ($p=0,013$) weisen signifikante Unterschiede auf, womit die Hypothese 1/2 angenommen wurde. Dabei ist zu erkennen, dass die Faktoren für Frauen in ihrer ersten Schwangerschaft bedeutsamer sind, als für Frauen in einer weiteren Schwangerschaft. Dies mag unter anderem daran liegen, dass Frauen, die bereits ein Kind haben, weniger Zeit für sportliche Aktivität haben und dadurch auch weniger die Möglichkeit haben, Entspannung und Glücksgefühle von diesem Bereich zu erlangen. Die Ursache für die Unterschiede in Bezug auf die Leistungsrückmeldung, kann unter anderem ebenfalls darin begründet liegen, dass Frauen, mit einer bereits bestehenden Familie, weniger Zeit finden und bereits sehr viele Anforderungen in ihrem familiären Alltag bewältigen müssen.

6.4.6. Zusammenhang hinsichtlich des körperlichen Unwohlseins der Frauen und der Motive

Eine weitere Korrelationsüberprüfung wurde durchgeführt, um herauszufinden ob das körperliche Unwohlsein der schwangeren Frauen einen Einfluss auf die Motive im Sport hat. Die Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/3: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen körperlichem Unwohlsein der Frauen während ihrer Schwangerschaft und ihrer Motive Sport auszuüben.*

Hypothese 0/3: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen körperlichem Unwohlsein der Frauen während ihrer Schwangerschaft und ihrer Motive Sport auszuüben.*

Die Ergebnisse zeigen für die Faktoren „Freude/Entspannung - positiver Erholungsfaktor“ ($r=0,343$, $p=0,015$) und „Figur/Aussehen“ ($r=0,291$, $p=0,040$) einen signifikanten, gering positiven Zusammenhang und die Hypothese 1/3 kann angenommen werden. Von den errechneten Werten kann abgeleitet werden, dass schwangere Frauen bei körperlichem Unwohlsein Wert auf Faktoren wie Entspannung, Stressabbau, Glücksgefühle, Ablenkung von Problemen oder Gewichtsregulierung legen. Dies liegt vermutlich daran, dass Erholung und Entspannung besonders wichtig sind, für schwangere Frauen, die sich körperlich unwohl fühlen. Außerdem lässt sich vermuten, dass Frauen bei körperlich Unwohlsein mehr Bereiche suchen in denen sie Glücksgefühle und positive Erlebnisse, auch in Bezug auf das eigene Aussehen, erleben können.

6.4.7. Unterschied hinsichtlich der Ausübung von Sport vor/während der Schwangerschaft bezüglich der Motive

Die Vermutung, dass es Unterschiede zwischen schwangeren Frauen, die vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren und schwangeren Frauen, die vor der Schwangerschaft nicht sportlich aktiv waren, bezüglich der Motive Sport auszuüben, gibt, wurde ebenfalls mittels T-Test für unabhängige Stichproben überprüft. Die Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/4: *Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft Sport ausgeübt haben und Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/4: *Es gibt keinen Unterschied zwischen Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft Sport ausgeübt haben und Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben, hinsichtlich ihrer Motive Sport während der Schwangerschaft auszuüben.*

Für die Faktorengruppen „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ ($p=0,000$), „Katharsis/ negativer Erholungsfaktor“ ($p=0,031$), „Fitness/Gesundheit“ ($p=0,001$) und „Leistungsrückmeldung“ ($p=0,004$) kann aufgrund der Ergebnisse die Hypothese 1/4 angenommen werden. Die Faktoren werden von Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft Sport ausgeübt haben, höher bewertet, als von Frauen, die vorher keinen Sport ausgeübt haben. Dies liegt vermutlich daran, dass Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft sportliche Aktivität und Aspekte, wie Entspannung, Freude, Stressabbau, körperliche Fitness, Gesundheit und Leistung, als wichtig bewertet haben, dies auch während der Schwangerschaft häufiger tun, als Frauen, die vor der Schwangerschaft nicht so viel Wert auf körperliche Aktivität gelegt haben.

Außerdem wurde vermutet, dass es einen Unterschied zwischen Frauen, die während der Schwangerschaft sportlich aktiv sind und Frauen, die während der Schwangerschaft nicht sportlich aktiv sind, bezüglich der Motive gibt. Die Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/5: *Die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterscheiden sich zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben.*

Hypothese 0/5: *Die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterscheiden sich nicht zwischen Frauen, die Sport während der Schwangerschaft treiben und Frauen, die keinen Sport während der Schwangerschaft treiben.*

Die Faktoren „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ ($p=0,000$), „Fitness/Gesundheit“ ($p=0,000$) und „Leistungsrückmeldung“ ($p=0,000$) sind aufgrund der errechneten Werte als hochsignifikant einzustufen, daher wird die Hypothese 1/5 angenommen. Die Mittelwerte der Faktorengruppen zeigen, dass Frauen, die während der Schwangerschaft Sport ausüben den Faktoren mehr Wichtigkeit beimessen, als Frauen, die während der Schwangerschaft keinen Sport ausüben. Die Ursache für das hochsignifikante Ergebnis bei dem Faktor „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ mag daran liegen, dass die positiven Effekte von sportlicher Aktivität, wie Glücksgefühle, Stressabbau oder Ablenkung, erst durch die Ausübung von Sport erlebt werden und von den Frauen, die keine körperlichen Aktivitäten, während der Schwangerschaft ausüben, nicht erfahren werden. Die Mittelwerte der beiden Gruppen unterscheiden sich auch wesentlich in Bezug auf den Faktor „Fitness/Gesundheit“.. Dieser Unterschied liegt vermutlich daran, dass Frauen, die Sport während der Schwangerschaft betreiben, auf einen gesunden Lebensstil achten und dadurch Aspekte, wie Gesundheit oder körperliche Fitness höher bewerten. Auch der Faktor „Leistungsrückmeldung“ weist eine signifikante Differenz zwischen den beiden Gruppen auf. Dabei lässt sich vermuten, dass Frauen, die während der Schwangerschaft Sport ausüben, Faktoren wie, Leistung, Komplimente bekommen oder Anforderungen meistern mehr Wert beimessen, als Frauen, die während der Schwangerschaft keinen Sport ausüben.

6.4.8. Zusammenhang hinsichtlich der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität und der Motive

Es wurde vermutet, dass die Bereitschaft der schwangeren Frauen zu sportlicher Aktivität mit den Motiven Sport auszuüben korreliert. Dies wurde mithilfe Pearson's r (Korrelationskoeffizienten) ermittelt. Die Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/6: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/6: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Aufgrund der Ergebnisse kann für die Faktoren „Fitness/Gesundheit“ ($r=-0,301$, $p=0,034$), „Schwangerschaftsspezifisch“ ($r=-0,317$, $p=0,025$) und „Leistungsrückmeldung“ ($r=-0,291$, $p=0,040$) ein signifikant, gering negativer Zusammenhang festgestellt werden und die Hypothese 1/6 wird angenommen. Aus diesem Ergebnis lässt sich ableiten, dass diese Faktoren

mit einer Abnahme der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft, an Wichtigkeit verlieren. Durch eine Abnahme der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft verlieren Faktoren, wie körperliche Verfassung, Fitness, Leistung oder das Meistern von Anforderungen an Bedeutung. Verwunderlich ist, dass auch schwangerschaftsspezifische Aspekte, wie die Förderung der Gesundheit des Kindes, die physische Vorbereitung auf die Geburt oder die Stärkung der Muskulatur für die Schwangerschaft, an Bedeutung abnehmen.

6.4.9. Zusammenhang hinsichtlich der Angst vor sportlicher Betätigung und der Motive

Zuletzt wurde vermutet, dass die Angst von schwangeren Frauen vor sportlicher Betätigung Einfluss auf die Motive im Sport hat. Die Hypothesen lauteten folgendermaßen:

Hypothese 1/7: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Hypothese 0/7: *Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben.*

Die Korrelationsüberprüfung erfolgte über Pearson's r (Korrelationskoeffizienten). Die Ergebnisse des Zusammenhangstests zeigten, dass es keine signifikante Korrelation zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und der Motive Sport in der Schwangerschaft auszuüben gab. Aufgrund der errechneten p -Werte wurde daher die Nullhypothese für alle acht Faktorengruppen beibehalten und die Hypothese 1/7 verworfen. Dieses Ergebnis gibt Grund zu der Annahme, dass Angst keinen Einfluss auf die Motive Sport auszuüben von schwangeren Frauen hat. Vermutlich liegt dies daran, dass Frauen die Beweggründe der Frauen der Sport gleichbleiben, auch wenn sie Angst vor körperlicher Betätigung in der Schwangerschaft empfinden.

7. Schlussfolgerung und Ausblick

Die vorliegende Diplomarbeit dient der Erforschung der Motive von schwangeren Frauen, um Erkenntnisse über die Wünsche und Bedürfnisse der Zielgruppe in Hinsicht auf die Ausübung von Sport während der Schwangerschaft zu gewinnen. Um die Forschungsfrage „Welche Beweggründe haben schwangere Frauen körperlicher Aktivität nachzugehen?“ zu beantworten, wurden 50 schwangere Frauen mittels einer Online-Umfrage befragt. Die Stichprobe setzte sich aus sportlich aktiven und sportlich nicht aktiven Teilnehmerinnen zusammen. Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) diente als Grundlage für die Erhebung der Motive von schwangeren Frauen im Sport.

Allerdings wurden im Zuge der Arbeit nicht nur die Motive der befragten Frauen im Sport ermittelt, sondern auch Informationen über die körperliche Verfassung, die Häufigkeit der körperlichen Aktivität und der Empfindungen der Teilnehmerinnen. Zusätzlich wurden auch positive und negative Erlebnisse im Sport von den befragten schwangeren Frauen erfasst.

Die Teilnehmerinnen der Studie befanden sich zwischen der 4. bis 39. Schwangerschaftswoche, der Mittelwert liegt bei 23,68 Schwangerschaftswochen. Nur 18 % gaben an, dass es sich bei Ihnen um eine Risikoschwangerschaft handle. Dahingegen litten knapp weniger als die Hälfte der befragten schwangeren Frauen an körperlichem Unwohlsein. Davon wurden die meisten von Übelkeit, Kreislaufbeschwerden und Rückenschmerzen geplagt. Vor der Schwangerschaft waren 68 % der Teilnehmerinnen sportlich aktiv, allerdings zeigt sich, dass mit der Intensität des Sports die Häufigkeit der Ausübung abnimmt. Die Anzahl der Frauen, die während der Schwangerschaft Sport treiben, nimmt im Vergleich zu den Frauen, die vor der Schwangerschaft bereits Sport trieben, um 4 Prozent ab. Die Häufigkeit verkleinert sich auch hier mit der Intensität des Sporttreibens. Die Bereitschaft sich sportlich zu betätigen ist bei 24% der schwangeren Teilnehmerinnen gesunken, dahingegen gaben 10 Prozent an, dass die Bereitschaft Sport zu treiben gestiegen ist. Angst vor einer Ausübung von Sport in der Schwangerschaft empfanden 22% der befragten Frauen und 14% befürchteten explizit eine Schädigung des ungeborenen Kindes. Eine Verunsicherung bezüglich sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft lag bei 20 % der Teilnehmerinnen vor. Der Grund für Verunsicherungen durch medizinische Fachkräfte, Familienangehörige, etc... liegt unter anderem vermutlich an der noch vor einigen Jahrzehnten vorherrschenden Meinung, dass Sport in der Schwangerschaft negative Auswirkungen für Mutter und Kind habe (Lochmüller & Friese, 2004). Das gesellschaftliche Bild von Frauen und Sport wandelte sich erst im letzten Jahrhundert (Gottschall, Heilig & Braun, 1998). Daher ist es nicht verwunderlich, dass die soziale und kulturelle Meinung der vergangenen Jahrzehnte bezüglich des Themas Schwangerschaft und Sport noch in manchen Köpfen vorherrscht.

Bezogen auf angemessene Sportarten in der Schwangerschaft wurde mit Abstand Schwimmen am häufigsten genannt. Danach folgen Spazierengehen und Yoga. Am meisten als unangemessene Sportarten angegeben wurden Extremsportarten, gefährliche Sportarten und Risikosportarten. Knapp danach folgt Reiten und an dritter Stelle Ballsportarten.

Als positive Aspekte von Sport in der Schwangerschaft wurden Fitness, Gesundheit, Geburtsvorbereitung, Entspannung, Leistung, Spaß und Kontakt mit Freunden von den Teilnehmerinnen angeführt. Negativ wurden am häufigsten die, durch die Schwangerschaft

bedingten, körperlichen Einschränkungen erlebt. Dabei waren vor allem Schmerzen, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Übelkeit und steigende Anstrengung vordergründig.

Am ausschlaggebendsten in dieser Umfrage stellte sich der Faktor „Fitness/Gesundheit“ heraus. Das bedeutendste Motivitem war dementsprechend „...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“. Der Faktor „Schwangerschaftsspezifisch“ (Rang 2) spielt für bei der Ausübung von Sport in der Schwangerschaft ebenfalls eine entscheidende Rolle. Auf den mittleren Rängen befanden sich die Faktoren „Katharsis/negativer Erholungsfaktor“ (Rang 3), „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ (Rang 4) und „Figur/Aussehen“ (Rang 5). Von geringer Bedeutung waren die Faktoren „Leistungsrückmeldung“ (Rang 6) und „Kontakt im/durch Sport“ (Rang 7). Der am wenigsten ausschlaggebende Faktor war „Wettkampf“ (Rang 8). In Folge war auch das Motiv mit der geringsten Bedeutsamkeit „...weil ich im Wettkampf aufblühe.“.

Schließlich kann festgestellt werden, dass die persönliche Fitness und Gesundheit für schwangere Frauen vordergründig sind, wenn es um die sportliche Betätigung geht. Die sportliche Aktivität in der Schwangerschaft erhöht das Energieniveau der Frauen, beeinflusst den Schwangerschaftsverlauf positiv und hilft, sich rascher von den Anstrengungen der Geburt zu erholen (Lochmüller & Friese, 2004). Die Gesundheit des Kindes, die physische Vorbereitung auf die Geburt und die Stärkung der Muskulatur für die Schwangerschaft sind ebenso wichtige Motive für den Sport in der Schwangerschaft. Regelmäßiges Training bereitet den Körper auf die Höchstleistungen während der Geburt vor und unterstützt bei den Herausforderungen während der Schwangerschaft (Wäscher & Korsten-Reck, 2016).

In Bezug auf die Unterschiede hinsichtlich der Motive Sport in der Schwangerschaft auszuüben zwischen Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind und Frauen, die bereits ein weiteres Mal schwanger sind, wurde ermittelt, dass bei der ersten Schwangerschaft Freude und Entspannung von größerer Bedeutung sind als bei einer weiteren Schwangerschaft. Außerdem ist der Faktor „Leistungsrückmeldung“ Frauen in ihrer ersten Schwangerschaft wichtiger, als Frauen, die ein weiteres Mal schwanger sind. Auch wurde der Unterschied zwischen Frauen ermittelt, die vor ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv waren oder nicht. Es zeigte sich, dass Aspekte der Freude, Entspannung, Katharsis, Erholung, Fitness, Gesundheit und Leistung für Frauen, die vor der Schwangerschaft Sport betrieben mehr Bedeutung haben, als für Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft keinen Sport ausübten. Weiters wurde erforscht, dass Frauen, die während der Schwangerschaft sportlich aktiv sind, Faktoren wie, Freude/Entspannung, Fitness/Gesundheit

und Leistungsrückmeldung höher bewerten, als Frauen, welche keinen Sport während der Schwangerschaft ausüben.

Abgesehen davon konnten einige Zusammenhänge bezüglich der Motive im Sport bei schwangeren Frauen erforscht werden. Je weiter die Schwangerschaft fortgeschritten ist, umso mehr verlieren die Faktoren „Figur/Aussehen“ und „Wettkampf“ an Bedeutung. Bei körperlichem Unwohlsein wird den Faktoren „Freude/Entspannung – positiver Erholungsfaktor“ und „Figur/Aussehen“ dahingegen mehr Wichtigkeit beigemessen. Gottschall, Heilig & Braun (1998) beschreiben, dass Untersuchungen belegen, dass Frauen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, weniger unter körperlichen Unannehmlichkeiten leiden und Sport ein geeigneter Stress-Ableiter ist, der zu einer erhöhten Ausschüttung von Endorphinen führt und damit das Glücksgefühl steigert. Zuletzt wurde ermittelt, dass bei einer Abnahme der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft die Faktoren „Fitness/Gesundheit“, „Schwangerschaftsspezifisch“ und „Leistungsrückmeldung“ weniger bedeutend eingestuft werden. Zwischen der Angst vor sportlicher Betätigung und den Motiven Sport in der Schwangerschaft auszuüben konnte kein Zusammenhang festgestellt werden.

Empfehlungen bezüglich des Sporttreibens für schwangere Frauen können sich anhand dieser Forschungsarbeit orientieren. Es zeigt sich, dass Frauen in der Schwangerschaft sportliche Aktivität in einer leichten bis moderaten Intensität häufiger ausüben, als bei gesteigerter Intensität. Sportarten, die sich speziell an schwangere Frauen richten befinden sich meist bereits in diesem Intensitätsbereich. Allerdings sollten auch Empfehlungen, die an schwangere Frauen gegeben werden, sich an deren Bedürfnissen orientieren und besonders Sportarten mit einer leichten bis moderaten Intensität schwangere Frauen nahelegen. Bei zukünftigen Empfehlungen für schwangere Frauen sollte auch in Betracht gezogen werden, dass fast ein Viertel der Teilnehmerinnen der Umfrage Angst vor sportlicher Betätigung hat und 20 % verunsichert wurden bezüglich der Ausübung von Sport. Bei 50% der Fälle fand die Verunsicherung durch ÄrztInnen statt, dies zeigt, dass es oft an Informationen zu Sport und Schwangerschaft für medizinisches Personal fehlt. Ebenso sollten die Angaben zu positiven und negativen Erlebnissen der schwangeren Frauen im Sport beachtet und einbezogen werden. Die Ergebnisse des Unterschiedstests zwischen Frauen in ihrer ersten oder bereits einer weiteren Schwangerschaft zeigen, dass gruppenspezifische Empfehlungen sinnvoll wären. Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, legen mehr Wert auf Freude, Entspannung und Leistungsrückmeldung. Frauen, die bereits ein Kind oder mehrere haben, haben oft weniger Zeit und Möglichkeiten, um diese Aspekte von sportlicher Aktivität wahrzunehmen. Aufgrund

dessen wären auch zukünftige Arbeiten interessant in Bezug auf die Lebensumstände von schwangeren Frauen und deren Einfluss auf die Ausübung von Sport, insbesondere bei Frauen, die bereits Kinder haben und zum wiederholten Mal schwanger sind. Außerdem ist ersichtlich, dass mit zunehmendem Fortschritt der Schwangerschaft Aspekte des Aussehens, der Gewichtsregulierung und des Wettkampfs an Bedeutung verlieren. Daher sollten Sportangebote in den unterschiedlichen Phasen der Schwangerschaft angepasst werden. Da die persönliche Fitness und Gesundheit für schwangere Frauen an erster Stelle stehen, könnten sich zukünftige Empfehlungen für Sport während der Schwangerschaft daran orientieren. Die physische Vorbereitung auf die Geburt, die Stärkung der Muskulatur für die Schwangerschaft und die Förderung der Gesundheit des Kindes wird in den meisten Werken zu Sport in der Schwangerschaft bereits erwähnt und lässt sich auch durch die Ergebnisse der Arbeit als bedeutend für schwangere Frauen belegen.

Abschließend ist festzustellen, dass die Motive für Sport in der Schwangerschaft unterschiedlich ausgeprägt sind und die Beweggründe der Frauen unterschiedlich ausfallen. Die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit zeigen, dass das Fitness- und Gesundheitsmotiv ausschlaggebend für die sportliche Betätigung bei schwangeren Frauen ist, daher könnte dieses in einer anschließenden Arbeit näher betrachtet werden. Ebenfalls könnte es interessant sein, die Einflüsse von äußeren Umständen und Bedingungen auf die Motive der schwangeren Frauen in einer weiteren Ausführung näher zu ergründen. Motive für Sport in der Schwangerschaft sind bis jetzt wenig erforscht und es gibt noch viele Möglichkeiten, mehr über Frauen in der Schwangerschaft und ihre motivationale Lage zu erfahren. Diese Arbeit stellte einen Anfang dafür dar und liefert einen Überblick über die Motive von schwangeren Frauen im Sport.

8. Literaturverzeichnis

- Albrecht-Engel, I., & Albrecht, M. (1999). *Schwangerschaft und Geburt: Monat für Monat bewußt erleben*. München : Gräfe und Unzer.
- Alfermann, D., & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie: ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Meyer & Meyer Verlag.
- Baumann, S. (2015). *Psychologie im Sport: [psychische Belastungen meistern, mental trainieren, Konzentration und Motivation]* (6. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Bortz, J., & Döring, N. (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (3., überarbeitete Auflage.). Heidelberg: Springer.
- Boesinger, S. (2013). *Pilates während der Schwangerschaft und Rückbildung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2004). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Engels, U., Lambeck, S., & Panitz, N. (2009). *Sport und Schwangerschaft: vier bewährte Programme für Bewegung und Gesundheit*. Wiebelsheim: Limpert.
- Gaston, A., Wilson M. P., Mack, E. D., Elliot, S. & Prapavessis (2013): Understandin physical activity behavios and cognitions in pregnant women: An application of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 405-412
- Gebauer-Sesterhenn, B., & Villinger, T. (2006). *Schwangerschaft und Geburt: informieren, orientieren, begleiten*. Rheda-Wiedenbrück: RM-Buch-und-Medien-Vertrieb: Wien: Buchgemeinschaft Donauland.
- Gottschall, C., Heilig, S., & Braun, A. (1998). *9 Monate aktiv und fit: Sport in der Schwangerschaft*. München ; Wien [u.a.]: BLV.
- Husslein, P., Vetter, K. (2009): Risikoschwangerschaft. *Der Gynäkologe*, 42, 85-86.
- Korsten-Reck, U. (2011): Schwangerschaft und Sport. Teil1: Folgen für Mutter und Kinde. *Der*

- Gynäkologe*, 44, 847-853.
- Korsten-Reck, U., Wäscher, C. (2016): Praxisnahe Empfehlungen für eine bewegte Schwangerschaft. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 32, 20-22.
- Koppensteiner, C. (2016): *Vorstellungen zu Schwangerschaft und Geburt*. Wien: Universität Wien.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). *BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. *Diagnostica*, 57 (3), S. 146-159.
- Lochmüller, K., Friese, K. (2004): Schwangerschaft und Sport. *Der Gynäkologe*, 37, 459-466.
- Michenthaler, J. (2012). *Adipositasprävention in der Schwangerschaft - Bewertung von Best-Practice-Beispielen und Ableitung eines Maßnahmenkataloges*. Wien: Universität Wien.
- Müller-Hartburg, I. (2013). *1001 nutzlose Verbote in der Schwangerschaft: was in der Schwangerschaft wirklich wichtig ist* (4. Aufl.). Berlin; Wien: Goldegg-Verl. <http://www.goldegg-verlag.at>. Zugegriffen: 12. November 2016
- Owe, K. M. (2011). *Exercise before and during pregnancy and reproductive outcomes: A population based cohort study. The Norwegian Mother and Child Cohort Study*. Oslo: Norwegian School of Sport Sciences.
- Rudolph, U. (2013). *Motivationspsychologie kompakt: mit Online-Materialien* (3., vollst. überarb. Aufl.). Weinheim [u.a.]: Beltz.
- Schwägerl, I., Jorda, B., & Nöllner, A. (2013). *Schwangerschaft & Geburt angstfrei und natürlich erleben* (1. Aufl.). Wien: Verl.-Haus der Ärzte.
- Sport Medicine Australia (2002): SMA statement the benefits and risks of exercise during pregnancy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5, 11-19.
- Sulprizio, M., Kleinert, J., & Springer-Verlag GmbH. (2016). *Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung* Berlin: Heidelberg: Springer.

Surbek, D. (2011): Terminüberschreitung in der Schwangerschaft. Wie überwachen und wann die Geburt einleiten?. *Gynäkologie*, 1, 6-12.

Waffenschmidt, S. (2010). *Sport und Gesundheit: bewegungsbezogene Primärprävention und Gesundheitsförderung - Sammlung und Kategorisierung wissenschaftlicher Publikationen 2000 - 2007* (1. Aufl.). Köln: SportverlStrauß.

9. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Motivation als das Ergebnis einer Interaktion von Motiv und situativen Anreizen (mod. n. Alfermann & Stoll, 2017, S. 122).....	12
Abb. 2: Verteilung der Studienteilnehmerinnen nach Fortschritt der Schwangerschaft.....	36
Abb. 3: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft - Spazierengehen, Monate im Jahr.....	39
Abb. 4: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Moderate Aktivität, Monate im Jahr.....	39
Abb. 5: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Intensive Aktivität, Monate im Jahr.....	40
Abb. 6: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Spazierengehen, Stunden pro Woche	41
Abb. 7: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Moderate Aktivität, Stunden pro Woche.....	41
Abb. 8: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Intensive Aktivität – Stunden pro Woche.....	42
Abb. 9: Kreuztabelle: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Spazierengehen (Dauer von mindestens 10 Minuten) – Stunden pro Woche – Monate im Jahr.	43
Abb. 10: Kreuztabelle: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Moderate Aktivität – Stunden pro Woche – Monate im Jahr.	44
Abb. 11: Kreuztabelle: Sportliche Aktivität vor der Schwangerschaft – Intensive Aktivität – Stunden pro Woche – Monate im Jahr.	45
Abb. 12: Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft – Spazierengehen, Stunden pro Woche.....	46
Abb. 13: Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft – Moderate Aktivität, Stunden pro Woche	46
Abb. 14: Sportliche Aktivität während der Schwangerschaft – Intensive Aktivität, Stunden pro Woche.....	47

10. Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Merkmale zu Klassifizierung von Motiven im Sport	13
Tab. 2: Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport	13
Tab. 3: Subdimensionen und Itemformulierung des BMZI	15
Tab. 4: Unterteilung der Forschungsfragen.....	20
Tab. 5: BMZI Items und selbstformulierte Items mit Subdimension.....	28
Tab. 6: Die interne Konsistenz der fünf ermittelten Subskalen des BMZI	32
Tab. 7: Subskalen der erweiterten Items + interne Konsistenz	34
Tab. 8: Absteigender Mittelwert und Standardabweichung der 34 Motivitems (N=50)	50
Tab. 9: Mittelwerte und Standardabweichungen der Subskalen (N=50)	51
Tab. 10: Zusammenhang zwischen den Motiven und Fortschritt der Schwangerschaft (n=50)	55
Tab. 11: Unterschied zwischen erster und weiterer Schwangerschaft hinsichtlich der Motive	56
Tab. 12: Zusammenhang zwischen den Motiven und körperlichem Unwohlsein	57
Tab. 13: Unterschied hinsichtlich Sport vor der Schwangerschaft und den Motiven.....	58
Tab. 14: Unterschied hinsichtlich Sport während der Schwangerschaft und den Motiven	60
Tab. 15: Zusammenhang zwischen den Motiven und der Veränderung der Bereitschaft zu sportlicher Aktivität in der Schwangerschaft.	61
Tab. 16: Zusammenhang zwischen den Motiven und der Angst vor sportlicher Betätigung .	62
Tab. 17: Waren sie VOR Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv? Sind Sie WÄHREND ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv? Kreuztabelle	67
Tab. 18: Angemessene Sportarten: Ergebnisse der Studie + Empfehlenswerte Sportarten nach Wäscher & Korsten-Reck (2016)	69
Tab. 19: Unangemessene Sportarten: Ergebnisse der Studie + Nicht empfehlenswerte Sportarten nach Wäscher & Korsten-Reck (2016).....	71

11. Anhang

11.1. Fragebogen

Motive in der Schwangerschaft!

Sehr geehrte Damen,

Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Motive für Sport in der Schwangerschaft“.

Ich möchte dabei herausfinden, was schwangere Frauen dazu bewegt, oder dazu bewegen könnte Sport während der Schwangerschaft auszuüben und welche Motive dafür verantwortlich sind. Daher richtet sich der Fragebogen sowohl an die sportlich Aktiven als auch die sportlich nicht Aktiven.

Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können.

Da es hierbei um Ihre persönliche Meinung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Ebenso werden die Daten anonym und stets vertraulich behandelt. Ich bitte Sie daher um ehrliche und vollständige Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden können. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, um den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden.

Nach Beendigung des Fragebogens haben Sie die Möglichkeit Ihre E-mail-Adresse anzugeben. Diese wird getrennt vom Fragebogen gespeichert (d.h. es können keine Rückschlüsse auf die Antworten gezogen werden) und dient dazu, Ihnen die Ergebnisse der Studie zukommen zu lassen.

Bei Fragen können Sie uns gerne per Mail kontaktieren:

forschung.sportpsychologie@univie.ac.at

Dauer für diesen Fragebogen: ca. 15 min

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Dr.Clemens Ley Katharina Novotny

Mit dem Klicken auf „Weiter“, erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der Studie und mein Einverständnis, dass die Daten für wissenschaftliche Zwecke anonym genutzt werden können.

Diese Umfrage enthält 23 Fragen.

Körperliche Verfassung

Bitte beantworten Sie die Fragen bezüglich Ihres aktuellen Befindens.

[]In welcher Schwangerschaftswoche befinden Sie sich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort(en) hier ein:

[]Ist dies Ihre erste Schwangerschaft? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐Ja

☐Nein

[]Gab es bisher Komplikationen während Ihrer Schwangerschaft, wenn ja welche? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐Ja (Bitte Kommentarfeld ausfüllen)

☐Nein

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

[]Handelt es sich bei Ihnen um eine Risikoschwangerschaft? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐Ja

☐Nein

[]Leiden Sie unter körperlichem Unwohlsein, wenn ja welches? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐Ja (Bitte Kommentarfeld ausfüllen)

☐Nein

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

Körperliche Aktivität

[]Waren Sie VOR Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐Ja

☐Nein

Unter sportlicher Aktivität wird in diesem Fragebogen Spazierengehen (Dauer von mindestens 10 Minuten), moderate Aktivität (flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...) und intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu) verstanden.

[]An wie vielen Monaten im Jahr waren Sie sportlich aktiv? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '6 [KA1]' (Waren Sie VOR Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv?
)

Bitte geben Sie Ihre Antwort(en) hier ein:

Spazierengehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)

Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)

Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)

[]Wie viele Stunden pro Woche waren Sie insgesamt sportlich aktiv?

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '6 [KA1]' (Waren Sie VOR Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv?
)

Bitte geben Sie Ihre Antwort(en) hier ein:

Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)

Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)

Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)

[]Sind Sie WÄHREND Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐Ja

☐Nein

Unter sportlicher Aktivität wird in diesem Fragebogen Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten), moderate Aktivität (flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...) und intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu) verstanden.

[]Wie viele Stunden pro Woche sind Sie insgesamt sportlich aktiv? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '9 [KA4]' (Sind Sie WÄHREND Ihrer Schwangerschaft sportlich aktiv?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort(en) hier ein:

Spaziergehen (Dauer von mindestens 10 Minuten)

Moderate Aktivität (Flottes Gehen, Schwimmen, Volleyball, etc...)

Intensive Aktivität (Atmung und Puls nehmen merklich zu)

[]Hat sich Ihre Bereitschaft zur sportlichen Aktivität im Laufe der Schwangerschaft verändert? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐ Ja (Bitte Kommentarfeld ausfüllen)

☐ Nein

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

Empfindungen

[]Haben Sie Angst davor sich sportlich zu betätigen? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐ Ja (Bitte Kommentarfeld ausfüllen)

☐ Nein

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

[]Fürchten Sie eine Schädigung des ungeborenen Babys? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐ Ja

☐ Nein

[]Wurden Sie verunsichert, was die Ausübung von Sport betrifft? Wenn ja durch wen? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐ Ja (Bitte Kommentarfeld ausfüllen)

☐ Nein

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

☐ Welche Sportarten finden Sie für schwangere Frauen angemessen, bei korrekter Ausführung? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐ Welche Sportart finden Sie für schwangere Frauen unangemessen? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Motive

☐

Als Kernstück der Studie möchten wir herausfinden, welche Motive dafür verantwortlich sind, dass Sie sich sportlich Betätigen oder welche Sie dazu anregen könnten sportlich aktiv zu sein. Kreuzen Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

Ich treibe Sport in der Schwangerschaft, bzw. ich würde Sport in der Schwangerschaft treiben, ... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem um fit zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um abzunehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mein Gewicht zu regulieren.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen meiner Figur.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Komplimente zu bekommen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich mit anderen zu messen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um sportliche Ziele zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen des Nervenzitels.	☐	☐	☐	☐	☐
... um das Gefühl zu haben etwas geleistet zu haben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich zu entspannen.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	☐	☐	☐	☐	☐
... um neue Energie zu tanken.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen des Glücksgefühls währenddessen.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Stress abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil beim Sporttreiben meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	☐	☐	☐	☐	☐
... um vollkommen in der Aktivität aufzugehen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um die Gesundheit meines Kindes zu fördern.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich physisch auf die Geburt vorzubereiten.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich mental auf die Geburt vorzubereiten.	☐	☐	☐	☐	☐
... um die Muskulatur für die Schwangerschaft zu stärken.	☐	☐	☐	☐	☐

Motive (2)

☐ Gibt es für Sie Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

☐ Ja

☐ Nein

☐ Welche? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '18 [M2_] (Gibt es für Sie Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐ Wenn Sie an sportliche Aktivität während der Schwangerschaft denken, welche POSITIVEN Erlebnisse und/oder motivierende Faktoren fallen Ihnen dabei ein? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

☐

Wenn Sie an sportliche Aktivität während der Schwangerschaft denken, welche NEGATIVEN Erlebnisse und/oder demotivierende Faktoren fallen Ihnen dabei ein? (keine Pflichtangabe)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Feedback

[] Möchten Sie zu diesem Thema noch etwas mitteilen, das im Fragebogen nicht erfragt wurde oder etwas zudem Fragebogen anmerken?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie sehr haben Sie sich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.
- ☐ Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen "durchgeklickt".

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!