



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit:

„Sportlich aktiv durch die Schwangerschaft“

Ein empirischer Vergleich des Bewegungs- und Sportverhaltens von Schwangeren, primipara, im zweiten oder dritten Trimenon mit Wohnhaft im städtischen und ländlichen Gebiet.

Verfasserin:

Denise Stiffoni

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaft (Mag^a. rer.nat.)

Wien, im Mai 2011

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport

UF Psychologie und Philosophie

Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Otmar Weiß

Abstract

Die hier vorliegende Arbeit ist ein empirischer Vergleich des Bewegungs- und Sportverhaltens von Schwangeren, primipara, im zweiten oder dritten Trimenon mit Wohnhaft im städtischen und ländlichen Gebiet. Für die Untersuchung wurden insgesamt 100 Schwangere in Wien als auch in Niederösterreich mittels Fragebögen befragt. Folgende Komponenten wurden einer genaueren Analyse unterzogen: Alltägliche Bewegungsaktivitäten, Sportliche Bewegungsaktivitäten vor und seit der Schwangerschaft, Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten vor und seit der Schwangerschaft, erwartete Effekte von sportlicher Bewegung und Gründe für die sportliche Inaktivität. Die Analysen dieser Studie haben gezeigt, dass schwangere Frauen aus Niederösterreich sportlich aktiver in ihrer Schwangerschaft sind als jene aus Wien. Weiters wurde festgestellt, dass Niederösterreicherinnen häufiger alleine Sport betreiben und diesen zumeist im Freien ausüben, wohingegen die befragten Wienerinnen häufiger Indoorsport betreiben. Der Vergleich des sportlichen Verhaltens vor und seit der Schwangerschaft brachte einige signifikante Unterschiede zu Tage. Die Häufigkeit der betriebenen Sportarten Joggen, Radfahren und Tanzen nahm mit der Schwangerschaft ab wohingegen die Häufigkeiten beim Spaziergehen und Schwimmen zunahmen. Der Vergleich der Organisationsform der sportlichen Aktivität vor und seit der Schwangerschaft wies ebenfalls einige signifikante Unterschiede auf.

This empirical study compares the sport activities of pregnant women, primiparas, which are between the 14. and 40. week of their gestation and live in rural respectively urban areas. 100 women have been polled in each province (Lower Austria and Vienna) via questionnaire. The following components have been subjected to closer analysis: daily movements, sporty activities before and during the pregnancy, organizational form of sporty activities before and during the pregnancy, effects of sport and the reasons for sporty inactivation. The analyse of the study has shown that pregnant women from lower Austria are sportier than pregnant women from Vienna. Pregnant Women which live in urban areas prefer Indoor sport. The ones who live in rural areas prefer to do their sporty activities in the nature and alone. The comparison of the sporty behavior before and during the gestation has shown that the frequency of the activities Jogging, Dancing and Cycling decreased with the pregnancy while Swimming and "Going for a walk" increased. The comparison of the organizational form of sporty activities before and during the Pregnancy has also shown some differences.

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt ...

... Univ.Prof. Dr. Otmar Weiß, der mir die Möglichkeit gab, die vorliegende Diplomarbeit zu schreiben und seinem Mitarbeiter, Ass. Mag. Michael Methlagl, welcher mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stand.

...der Schwangerenambulanz des Wilhelminenspitals, dem Hebammenzentrum im 9. Bezirk, der Gynäkologischen Praxis von Herrn Dr. Haider, der Schwangerenambulanz des Klinikum Amstetten, der Schwangerenambulanz des Klinikum Melk, der Gynäkologischen Praxis von Fr. Dr. Schimdt und dem Geburtsvorbereitungskurs vom Klinikum Waidhofen/Ybbs, welche mir die Befragung von insgesamt 140 Schwangeren ermöglicht haben.

...meiner Tochter, denn ohne meine Schwangerschaft wäre ich wohl niemals auf dieses wunderbare Thema gekommen.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	6
2.	Begriffsbestimmungen.....	8
2.1.	Begriffsbestimmung von Sport.....	8
2.2.	Begriffsbestimmung von Schwangerschaft.....	9
2.2.1.	Begriffsbestimmung von Parität.....	9
3.	Veränderungen des weiblichen Organismus während der Schwangerschaft.....	10
3.1.	Herz-Kreislauf-System.....	10
3.2.	Lungenfunktion.....	11
3.3.	Hormonhaushalt.....	11
3.4.	Körperstrukturen.....	12
4.	Sport in der Schwangerschaft.....	13
4.1.	Frühere Meinungen zu sportlich aktiven Schwangeren.....	14
4.2.	Vorteile körperlicher Aktivität während der Schwangerschaft.....	14
4.2.1.	Tabellarische Zusammenfassung der Vorteile sportlicher Aktivität während der Schwangerschaft.....	17
4.3.	Mögliche Risikofaktoren.....	18
4.3.1.	Kontraindikationen.....	19
4.4.	Einfache Tipps zur sportlich aktiven Schwangerschaft.....	20
5.	Ausgewählte empfohlenen Bewegungs- und Sportaktivitäten Während der Schwangerschaft im Detail.....	21
5.1.	Laufen.....	21
5.2.	Walken.....	22
5.3.	Radfahren.....	22
5.4.	Schwimmen.....	23

5.5.	Yoga.....	24
5.6.	Gymnastik/Schwangerengymnastik.....	25
5.7.	Zusammenfassung der empfohlenen und verbotenen Sportarten.....	26
6.	Material und Methoden.....	27
6.1.	Das Patientinnenkollektiv.....	27
6.2.	Der Fragebogen.....	28
7.	Auswertung der Daten.....	29
7.1.	Altersverteilung.....	29
7.2.	Schwangerschaftswoche.....	29
7.3.	Familienstand.....	30
7.4.	Höchste abgeschlossene Schulbildung.....	30
7.5.	Familieneinkommen.....	31
7.6.	Soziale Beziehungen.....	32
7.7.	Soziale Unterstützung.....	33
7.8.	Alltägliche Bewegungsaktivitäten.....	33
7.9.	Sportliche Bewegungsaktivitäten vor der Schwangerschaft.....	35
7.10.	Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten vor der Schwangerschaft.....	37
7.11.	Sportliche Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft.....	39
7.12.	Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft.....	42
7.13.	Erwartete Effekte von Sport während der Schwangerschaft.....	44
7.14.	Gründe für die sportliche Inaktivität.....	45
8.	Inferenzstatistik.....	47
8.1.	Hypothesen.....	47
8.2.	Hypothesentestungen.....	48
9.	Interpretation.....	61
10.	Zusammenfassung.....	65
	Literaturverzeichnis.....	73
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.....	75
	Anhang.....	76

1. Einleitung

Eine Schwangerschaft, im speziellen die Erste, ist für die ganze Familie ein ganz besonderes Ereignis, vor allem natürlich für die Frau. Man begibt sich auf eine Reise voller neuer wunderbarer Entdeckungen und Veränderungen. Frau weiß, dass sie zum Wohle ihres Ungeborenen auf diverse Sachen verzichten sollte. Doch auf was muss verzichtet werden und was sollte in Maßen genossen werden. Völliger Verzicht oder doch nur ein Wenig? Als ich zu meiner Tochter schwanger wurde begann ich mich mit diesem Thema näher zu befassen, da ich von Grund auf ein sehr sportlich aktiver Mensch bin und ich mich auch in meiner Schwangerschaft weiter sportlich aktiv betätigen wollte. Aufgewachsen bin ich im Mostviertel, einer kleinen Ortschaft im Bezirk Amstetten. Den größten Teil meiner Schwangerschaft verbrachte ich aber in meiner neuen Heimatstadt, Wien. Mich interessierte die Frage ob Schwangere am Land mehr oder weniger Sport treiben als jene in der Stadt. Ich begann Literatur über dieses Thema zu wälzen und kam im Zuge dessen sehr schnell auf die Idee meine Diplomarbeit über Sport während Schwangerschaft zu schreiben um mittels Fragebögen Schwangere nach ihren sportlichen Aktivitäten zu befragen.

Altertümliche Ratschläge an eine Schwangere, sich nicht zu viel zu Bewegen und essen für zwei, kursieren noch viel zu häufig. Viele Frauen haben, den Wunsch sich auch während ihrer Schwangerschaft fit zu halten, sind aber nicht sicher was sie tun dürfen um sich und ihr ungeborenes Kind nicht zu gefährden (Holzgreve, 2003). Sport in der Schwangerschaft ist eines der oft diskutierten Probleme von Frauen zwischen 20 und 40, das sich im Laufe der Geschichte in der Wahrnehmung deutlich verändert hat. Schwangere werden heutzutage nicht mehr angeprangert, ihrem Kind durch sportliche Bewegung zu schaden.

Die vorliegende Arbeit setzt sich mit dem Thema der körperlichen Betätigung von Frauen während ihrer ersten Schwangerschaft auseinander und untersucht, ob es tatsächlich einen Unterschied in der Häufigkeit und Vielfalt sportlicher Aktivitäten von Schwangeren in der Stadt beziehungsweise auf dem Land Lebenden gibt. Konkret wird überprüft, ob die Variablen Wohngebiet, Organisationsformen, soziodemographische Faktoren und Bewegungs- und Sportverhalten von Schwangeren miteinander in Korrelation stehen. Die Beschreibung und Gewichtung dieser Unterschiede soll Hinweise dazu liefern, inwiefern das Wohngebiet der schwangeren Frauen Einfluss auf ihre körperliche Aktivität hat.

Für die Untersuchung wurden insgesamt 100 Schwangere in Wien als auch in Niederösterreich mittels Fragebögen befragt und 70 wurden pro Bundesland zur Auswertung herangezogen. Konkret wurden die Fragebögen in der Schwangerenambulanz des Wilhelminenspitals im 16. Bezirk, bei einem Geburtsvorbereitungskurs des Hebammenzentrum im 9. Bezirk, in einer Gynäkologischen Praxis (alle Kassen) im 17. Bezirk, in der Schwangerenambulanz des Klinikum Amstetten, in der Schwangerenambulanz des Klinikum Melk, in einer Gynäkologischen Praxis (alle Kassen) in Amstetten und bei einem Geburtsvorbereitungskurs des Klinikum Waidhofen/Ybbs ausgeteilt. Die Frauen mussten sich zwischen dem zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel befinden und zum ersten Kind schwanger sein.

Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden ob Unterschiede in der Häufigkeit des Bewegungs-und Sportverhaltens schwangerer Frauen, primipara, mit Wohnhaft in der Stadt versus Schwangeren mit Wohnhaft am Land erkennbar sind. Es sollen die Hypothesen überprüft werden ob, zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten ein Unterschied bezüglich des Bewegungs-und Sportverhaltens sowie ein Unterschied bezüglich der Organisationsform des Sportverhaltens besteht. Des weiteren sollen die Hypothesen überprüft werden, ob zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten ein Unterschied bezüglich der Begründung ihrer Inaktivität besteht. Letzteres soll auch überprüft werden, ob ein Unterschied bezüglich der Häufigkeit der sportlichen Bewegungsaktivitäten und Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten vor und während der Schwangerschaft besteht.

Im ersten Teil der Arbeit werden Begriffsdefinitionen, physiologische Veränderungen des weiblichen Organismus' ab dem Zeitpunkt einer Schwangerschaft, Vorteile körperlicher Aktivität, mögliche Risikofaktoren und Kontraindikationen während der Schwangerschaft sowie sechs ausgewählte Bewegungs-und Sportaktivitäten näher bearbeitet, während im zweiten Teil der Arbeit die Auswertung der Fragebögen, deren Analyse und Diskussion der erzielten Ergebnisse im Vordergrund stehen werden.

2. Begriffsbestimmungen

Zuerst sollen die Begriffe „Sport“ und „Schwangerschaft“ definiert werden. In weiterer Folge werden auch die Begriffe „Trimenon“ und „Parität“ näher erläutert. Definitionen welche alle Wirkungsfelder und Facetten eines Begriffs abdecken sind selten. Um einen Begriff so genau als möglich erklären zu können reicht eine einzige Definition wohl nicht aus und es bedarf mehrerer.

2.1. Begriffsbestimmung von Sport

Was ist Sport? Jede einzelne Person würde auf diese Frage eine andere Antwort geben. Eine etwas ältere Meinung von Risse über Sport gibt Weiß wieder als

„Leibesübungen mit Ausschluss von Turnen und Gymnastik. Er [Sport] umfasst also das gesamte Gebiet des Rasensports (die sogenannten volkstümlichen oder leichtathletischen Wettkampfformen Lauf, Sprung, Wurf, ferner die Spiele, die auf Rasenplätzen vor sich gehen: Fußball, Hockey, Rugby, Golf, Cricket und in gewissem Sinne Tennis), den Wassersport (also Rudern und Schwimmen) und Radfahren, Boxen, Ringen, die heute zumeist von Berufssportlern ausgeübten Sportarten.“ (Risse 1921, S.9, zit. n. Weiß 1999, S.10)

Weiß (1999, S.10) selbst meint *„Sport ist eine soziale Institution, in der Kommunikation körperlicher Leistung stattfindet“*.

In dem allgemeinen Lexikon „Der Brockhaus“ (Astor, Baum u.a., 1999, S.221) wird Sport wie folgt definiert:

„Sport (engl.) ist eine Sammelbezeichnung für alle als Bewegungs- Spiel- oder Wettkampfformen gepflegten körperlichen Aktivitäten des Menschen. Im Sport zeigt sich ein spezifisch menschliches, gesellschaftlich vermitteltes sich Auseinandersetzen mit den eigenen physischen Kräften. Aufgrund der leichten Überprüfbarkeit und zum Teil der Messbarkeit (Registrierung von Rekorden) dient der Sport sowohl der persönlichen Bestätigung als auch der sozialen Konkurrenz im Wettstreit. Die Deutung des Sports als einer sich selbst genügenden menschlichen Tätigkeit (Amateursport) wird durch gesundheitliche und sozialpädagogische Rechtfertigungen für Sporttreiben und Sportpflege ergänzt. Das gilt besonders für den Schulsport und sonstige Sportförderung...“

2.2. Begriffsbestimmung von Schwangerschaft

„Der Begriff Schwangerschaft beschreibt den Zeitraum von der Befruchtung der Eizelle über die Entwicklung des ungeborenen Kindes bis zur Geburt. Eine Schwangerschaft dauert normalerweise 267 Tage. Der Arzt rechnet die Zeit vom Beginn der letzten Menstruation bis zur Befruchtung dazu und kommt daher auf durchschnittlich 280 Tage oder 40 Wochen. Geläufiger ist die Einteilung in neun Monate. Diese Zeit wird in drei Abschnitte zu je 3 Monaten eingeteilt, die sogenannten Trimenen. Jedes Trimenon umfasst 13 Schwangerschaftswochen (SSW).“¹

2.2.1. Begriffsbestimmung von Parität

„Man bezeichnet eine Frau, die noch nie schwanger war, als nulligravida, eine Frau, die zum ersten Mal schwanger ist, als primigravida und schließlich eine Frau, die zum zweiten oder weiteren Male schwanger ist, als multigravida. Nach ihrer Parität teilt man die Frauen ein in nulliparae, solange sie noch nie niedergekommen sind, in Erstgebärende, primiparae, ab der ersten Entbindung und in Mehrgebärende, multiparae, ab der zweiten Entbindung. Die Demographen haben die Bedeutung des Begriffs Parität, der sich eigentlich an der bevorstehenden Niederkunft orientiert, insofern erweitert, als damit frühere Niederkünfte, eigentlich aber die Anzahl der von einer Frau geborenen Kinder gemeint sind, wobei die Totgeborenen meist nicht mitgerechnet werden. Auf diese Weise kann man Frauen anstelle von „nach der Anzahl der Kinder, die sie geboren haben“ sprachlich einfacher „nach der Parität“ einteilen. Parität ist von dem lateinischen Verb parere = gebären abgeleitet.“²

¹ <http://www.sign-lang.uni-hamburg.de/glex/konzepte/l8056.htm> (Zugriff: 6.4.11)

² <http://de-ii.demopaedia.org/wiki/Nulligravida> (Zugriff: 11.5.11)

3. Veränderungen des weiblichen Organismus während der Schwangerschaft

In den ersten Wochen der Schwangerschaft fühlen sich die wenigsten Frauen schwanger noch sehen sie schwanger aus. Im weiblichen Körper vollziehen sich dennoch in dieser Zeit sehr große Veränderungen auf welche sich Frau nach und nach erst einstellen muss. (Regan, 2005)

Veränderungen der Lungenfunktion, des Hormonhaushaltes sowie des Herz-Kreislauf-Systems sind die ersten Anpassungsvorgänge welche im weiblichen Körper ablaufen. In weiterer Folge einer Schwangerschaft kommt es natürlicherweise auch zu veränderten Körperstrukturen (Erhard, 2007).

3.1. Herz-Kreislauf-System

Laut Hartmann & Bung (2007, S. 204-215; zit.n. Erhard, 2007, S.45) reagiert bei einer Schwangerschaft das Herz-Kreislauf-System mit einer sofortigen Verbesserung der Blutversorgung, was sich in einer Erhöhung des Herzminutenvolumens, Schlagvolumens und der Herzfrequenz widerspiegelt.

„Der Anstieg des HMV wird vor allem durch eine Zunahme des Schlagvolumens aber auch durch die Erhöhung der Herzfrequenz hervorgerufen. Bei Untersuchungen von Capeless und Clapp (1989) war das HMV in der 8.SSW schon um 1l/min. vergrößert, was schon die Hälfte der gesamten Zunahme entsprach. Die Herzfrequenz steigt im Mittel um etwa 15 Schläge/min. an.“ (Capeless & Clapp, 1989, S.1449-1453; zit. n. Hagen, 2000, S.7).

Das Blutvolumen steigt bereits vor der 20. Schwangerschaftswoche sehr stark an um dann den Höhepunkt des Anstiegs, um die 30. SSW, mit ca. 40% Prozent über dem Blutvolumen einer nichtschwangeren Frau, zu erreichen (Hays, 1985, S.958-966; zit. n. Hagen, 2000, S.5). Die Versorgung der Gebärmutter wird nahezu verdoppelt und Scheide, Schamlippen sowie Gebärmutterhals werden ebenfalls sehr stark durchblutet (Regan, 2005). Das erhöhte Blutvolumen ermöglicht eine hohe Sauerstoffaufnahme und maximiert so die Sauerstofftransportfunktion des Blutes. Durch den niedrigen Blutdruck fühlen sich Schwangere, besonders im ersten Trimenon, unsicher und werden sehr oft von Schwindelanfällen geplagt. Mit der Erweiterung der Gefäße geht eine Begünstigung

von Krampfadern und Hämorrhoiden einher, da der Rückfluss des Blutes durch die Schwerkraft erschwert wird (Wessels & Oellerich, 2005).

3.2. Lungenfunktion

Auch die Lungenfunktionen müssen sich schwangerschaftsspezifischer Veränderungen unterziehen, welche dazu beitragen, den enorm hohen Sauerstoffbedarf während der gesamten Schwangerschaft zu ermöglichen (Clapp, Seaward, Sleamaker & Hiser, 1988, 1456-1460; zit.n. Erhard, 2007, S.51).

„Lungenvolumina, Ventilation, Atemmechanik und auch die Diffusionskapazität werden während der Schwangerschaft verändert.“ (Hagen, 2000, S.14). Die Atmungseffektivität wird verringert und die Atmung wird schwerfälliger. Dadurch kommt es zu einer Erhöhung des Atemvolumens und zu einer Minimalisierung der Atemreserve (Wessels & Oellerich, 2005). Bei jeder Inspiration muss die wachsende Gebärmutter nach unten gedrückt werden, was eine größere Atemanstrengung hervorruft (Morton, Paul & Metcalfe, 1985, S.97-108; Erhard, 2007, S.51). Speziell im letzten Trimenon wird das Atmen durch die stark vergrößerte Gebärmutter erschwert. Das Zwerchfell wird, durch die Lageveränderungen der Organe, nach Oben gedrückt und engt, unter anderem, die Lungenflügel sehr stark ein. Die schwangere Frau wird in diesem Abschnitt eine vermehrte Brustatmung ausführen (Wessels & Oellerich, 2005).

3.3. Hormonhaushalt

Mit der Befruchtung werden alle weiteren Veränderungen hormonell bedingt ausgelöst. Das erste Schwangerschaftshormon HCG (humanes Choriongonadotropin) kann, unter anderem, im Urin nachgewiesen werden und ist in den häufigsten Fällen der Überbringer der frohen Botschaft auf dem Schwangerschaftstest ³. Progesteron und Östrogen sind die zwei wichtigsten Hormone, welche während der gesamten Schwangerschaft für die meisten Anpassungen verantwortlich sind. Das Gelbkörperhormon (Progesteron) wird in

3

https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Wie_sich_der_Koerper_der_Mutter_verändert_HK.html#headline21(Zugriff: 6.2.11)

den Eierstöcken gebildet und sorgt für eine gute Einnistung des Embryos. Es stabilisiert mit dem weiblichen Geschlechtshormon (Östrogen) die Schwangerschaft und sind für deren Erhalt von höchster Bedeutung (Bessinger, McMurray & Hackney, 2003, S.467-478; zit. n. Erhard, 2007, S.55). Relaxin wird ebenfalls in den Eierstöcken gebildet und sorgt für die Lockerung aller Bänder im Körper. Was zum Einen für die Geburt besonders wichtig und sinnvoll ist, erfährt die schwangere Frau in den Fuß- und Handgelenken meist als schmerzhaft, da es durch die Lockerung sehr schnell zu Verletzungen kommen kann. Stimmungs- und Leistungsschwankungen werden meist durch die schubartige Hormonausschüttung hervorgerufen (Wessels & Oellerich, 2005).

3.4. Körperstrukturen

Eine Schwangerschaft lässt sich durch den wachsenden Bauch früher oder später nicht geheim halten. „Im Vordergrund stehen die Gewichtszunahme und die damit verbundenen Veränderungen der Gewichtsverteilung.“ (Wühl, 1989, S.27). Die Zunahme an Gewicht resultiert aus dem Wachstum des Kindes, der Gebärmutter, der Plazenta, der Brust, der physiologischen Ödembildung und der Zunahme an Blutvolumen. Natürlicherweise kommt es zu einer Steigerung des Körperfettgehaltes, um im Falle einer Notsituation für das Kind genügend Reserven aufweisen zu können, und wenn auch nicht bei jeder Frau, doch meistens zu vermehrter Einlagerung von Wasser (Clapp, Seaward, Sleamaker & Hiser, 1988, S.1456-1460; zit. n. Erhard, 2007, S.44).

„Die Größenzunahme der Mammae und des Uterus führen zu einer ventralen Verlagerung des Körperschwerpunktes, was durch Lordose der Lendenwirbelsäule und Aktivitätssteigerung der Streckmuskulatur des Rückens ausgeglichen wird.“(Hartmann & Bung, 1999, S.204-215; zit. n. Erhard, 2007, S. 44). Rückenschmerzen sind ein sehr oft geschildertes Problem, während einer Schwangerschaft, welche dadurch verursacht werden, dass die Spannung von Muskulatur und Bänder durch die anatomische Veränderung bedeutend erhöht wird (Raul & Artal, 1992, S. 363-377; zit. n. Erhard, 2007, S.44).

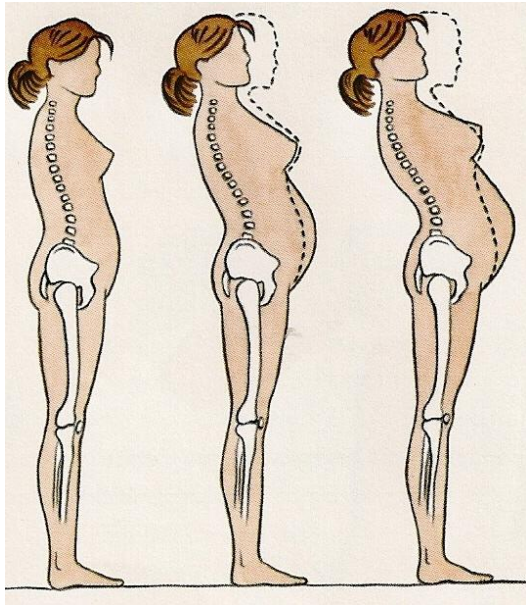


Abb.1.: Körperschwerpunktverlagerung (Wessels & Oellerich, 2005, S.18)

Bei vielen Frauen entsteht eine Haltung die sehr belastend auf die Bandscheiben wirkt wie zum Beispiel ein Hohlkreuz (Hyperlordose) (Wessels & Oellerich, 2005). Durch die hormonell bedingte Lockerung des gesamten Bandapparates und Bindegewebes und dem zusätzlichen Gewicht, sind die Gelenke instabiler und somit anfälliger für Verletzungen. Viele Schwangere klagen über Gelenksschmerzen (Wessels & Oellerich, 2005).

4. Sport in der Schwangerschaft

Frauen sind aus der Sportwelt nicht mehr wegzudenken. Soziale Veränderungen, erweiterte Möglichkeiten sowie vermehrte Informationen und Wissen über Sport veranlassen Frauen aller sozialer Schichten Sport nicht nur hobbymäßig zu betreiben. Sie sind willensstark und wollen ehrgeizig ihre sportlichen Ziele erreichen. Sport ist bereits ein wichtiger Teil im Leben einer Frau geworden was zwangsläufig zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema *Sportlich aktiv durch die Schwangerschaft* kommt (Erhard, 2007; Hagen, 2000).

4.1. Frühere Meinungen zu sportlich aktiven Schwangeren

„Schon im Buch Exodus, Kapitel 2, Vers 1-19 steht geschrieben, dass hebräische Frauen leichtere Geburten hatten als ägyptische, da erstere an harte Arbeiten gewöhnt waren, während Zweitere dies nicht waren.“ (Diddle, 1984, S.265-269; zit. n. Erhard, 2007, S. 9).

Schon zur Zeit Roms wurden die positiven Aspekte von sportlicher Bewegung während der Schwangerschaft hervorgehoben. Erst 1895 wurde erstmals explizit von sportlicher Anstrengung in der Schwangerschaft abgeraten. Viele Gynäkologen waren zu dieser Zeit auch dieser Meinung und rieten den Schwangeren jeglichen Sport zu treiben ab, da Sporttreibende Schwangere durch die strafferen Fasern eine schwerere Geburt hätte (Doering, 1963, S. 1721-1725; zit. n. Erhard, 2007, S. 10). Eine sehr lange Zeit wurde die Meinung vertreten, dass sportlich aktive Schwangere das Leben ihres Ungeborenen riskieren würden, da man glaubte, dass der Uterus vermindert mit Blut versorgt werden würde und dies eine Gefahr für den Embryo bergen würde (Regan, 2005). In den 60er Jahren begann sich eine neue Meinung durchzusetzen. Leichte körperliche Betätigung von Schwangeren wurde durchaus empfohlen und spezieller Schwangerengymnastik wurde viel Aufmerksamkeit geschenkt. Seitdem wird schwangeren Frauen nicht mehr vom Sporttreiben abgeraten sondern ganz im Gegenteil, werden Frauen welche vor der Schwangerschaft sehr unsportlich waren sogar zu sportlicher Bewegung animiert (Gitsch & Tatra, 1967, S. 800-801; zit. n. Erhard, 2007, S. 10).

4.2. Vorteile körperlicher Aktivität während der Schwangerschaft

Regelmäßig Sport treibende Frauen stellen sich häufig die Frage ob während der Schwangerschaft gänzlich auf körperliche Aktivität verzichtet werden soll oder ob weiter trainiert werden kann. In keiner der verwendeten Literatur wird Sport bei einer gesunden Frau ohne Beschwerden dezidiert verboten, jedoch muss die Entscheidung darüber stets vom behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin getroffen werden beziehungsweise obliegt es der Frau darüber zu entscheiden ob ihr die sportliche Aktivität guttut oder nicht (Warter, 1999). Handelt es sich nicht um eine Risikoschwangerschaft und solange es zu keinen Beschwerden kommt, z.B. Schmerzen im Bauch oder Blutungen, kann Frau ohne Bedenken ihrer sportlich körperlichen Aktivität auch in der Schwangerschaft weiter nachgehen (Regan, 2005).

Ausdauersportarten wie Spaziergehen, Walken, Radfahren oder Schwimmen werden als besonders wertvoll von der Literatur eingestuft. Die Vitalität wird besonders bei Bewegung an der frischen Luft erhöht, der Körper wird effektiver durchblutet und nimmt dem Herzmuskel bei der körperlichen Belastung so etwas Arbeit ab. Durch Ausdauersportarten wird die allgemeine Ausdauer des Körpers erhöht und kann der Schwangeren im Weiteren die Geburt um einiges erleichtern (Warter, 1999).

Der Körper einer Schwangeren im Training kann Wassereinlagerungen und Stoffwechselprodukte schneller abbauen. Durch die unweigerliche Stärkung der Muskulatur, können Rückenschmerzen reduziert werden beziehungsweise sogar vorgebeugt werden (Wessels & Oellerich, 2005; Gottschall, 1998). Des Weiteren wird Sport die Fähigkeit zugeschrieben mit der Schwerpunktverlagerung und dem zusätzlichen Gewicht besser umgehen zu können. Sporttreibende Schwangere fühlen sich trotz ihres großen Bauches in ihrer Bewegung wesentlich sicherer und senken somit ihr Verletzungsrisiko. Frauen die zu Krampfadern neigen laufen in der Schwangerschaft häufiger Gefahr diese zu verstärken. Durch Sport während der Schwangerschaft werden die Muskelspannung und der Blutfluss unterstützt. Dies wirkt nicht nur als eine Vorbeugung gegen Thrombosen sondern reduziert auch die Wassereinlagerungen (Wessels & Oellerich, 2005; Gottschall, 1998; Hartmann & Bung, 1999, S. 204-215; zit. n. Erhard, 2007, S. 107). Ein weiterer positiver Effekt der sportlichen Bewegung mit sich bringt, ist die verbesserte Sauerstoffversorgung des Körpers, welches sich auf die Versorgung des Ungeborenen sehr positiv auswirkt. Kinder von sportlich aktiven Schwangeren kommen wesentlich vitaler auf die Welt und haben meist ein optimales Geburtsgewicht. Die physische und psychische Belastbarkeit der Schwangeren wird durch richtig dosierte körperliche Bewegung deutlich gesteigert und füllt ihre Energiereserven auf allen Ebenen auf. Sport ist unter diesen Umständen eine besondere Herausforderung und stärkt im weiteren Sinne die Selbstachtung und das Selbstvertrauen der Frau was sich wiederum äußerst positiv auf die Psyche der Frau auswirkt. Die Schwangeren sind somit ausgeglichener, können mit den auftretenden Stimmungsschwankungen besser umgehen und die, unweigerlich auftretende, Wochenbettdepression nach der Geburt besser und schneller verkraften (Engels, Lambeck & Panitz, 2005; Warter, 1999; Clapp, 2000, S. 273-286; zit. n. Erhard, 2007, S. 107-108).

„Eine aktive Beckenbodenmuskulatur erfüllt neben der Haltefunktion noch viele weitere Aufgaben. Sie ist zuständig für eine gute Blutzirkulation und –zufuhr in den Genitalien. Dies ist besonders wichtig für die Regeneration nach der Entbindung.“ (Wessels &

Oellerich, 2005, S. 20). Es ist bereits vor der Schwangerschaft wichtig einen trainierten Beckenboden zu haben und während der Schwangerschaft diesen immer wieder zu trainieren. Schwache Beckenbodenmuskeln können der Grund für etwaige Rückenschmerzen, Uterussenkungen, Unterleibsschmerzen oder Inkontinenz sein (Wessels & Oellerich, 2005).

„Aktivität verbessert die Arbeitsfähigkeit der Muskeln. Sie können mehr Sauerstoff aus dem Blut aufnehmen und Abbauprodukte in größeren Mengen ins Blut abgeben.“ (Wessels & Oellerich, 2005, S.18). Sport ist nicht nur ein geeignetes Mittel zur Erhaltung der Figur, sondern bringt auch den Ausgleich zu diversen familiären oder beruflichen Belastungen mit sich. Sport macht Spaß und wirkt entspannend (Warter, 1999).

4.2.1. Tabellarische Zusammenfassung der Vorteile sportlicher Aktivität während der Schwangerschaft

- Bildung von Krampfadern und Thrombosen ↓
- Glukosetoleranz ↑
- Rückenschmerzen ↓
- Gewichtszunahme ↓
- Sauerstoffversorgung des Ungeborenen ↑
- Gebärmuttersenkungen ↓
- Inkontinenz ↓
- Psychische Stabilität ↑
- Schmerzwahrnehmung während der Geburt ↓
- Psychische und physische Regeneration nach der Geburt ↑
- Vitalität des Neugeborenen ↑
- Körperhaltung ↑
- Wadenkrämpfe ↓
- Schwindelgefühl ↓
- Übelkeit und Sodbrennen ↓

Tab.1.: Zusammenfassung der Vorteile sportlicher Aktivität während der Schwangerschaft

4.3. Mögliche Risikofaktoren

Es gibt auch Sportarten welche für Schwangere nicht empfehlenswert sind. Speziell im ersten und dritten Trimester sollten gewisse Sportarten nicht unbedingt beziehungsweise sehr vorsichtig und achtsam ausgeführt werden um weder für die Mutter noch für das Ungeborene ein Risiko einzugehen. Die Schwangerschaft ist keine Zeit um nach sportlichen Bestleistungen zu streben und deshalb werden Schwangere vor Leistungssport jeglicher Art gewarnt. Die werdende Mutter sollte bei der körperlichen Aktivität nicht völlig außer Atem geraten, eine Überhitzung vermeiden und nicht bis zur völligen Erschöpfung trainieren (Regan, 2005).

Durch das Hormon Relaxin, werden das Bindegewebe und die gesamte Bänder im Körper der Schwangeren gelockert. Nicht nur der Beckenbereich wird gelockert sondern auch alle anderen Gelenke werden instabiler und bergen somit gewisse Gefahrenquellen für Verletzungen des Knochen-Band-Apparats (Hommel, Märker & Labitzke, 1990, S.667-672; zit.n. Erhard, 2007, S. 113). Des Weiteren kommt es durch die Veränderung des Körperschwerpunktes zu einem veränderten Gleichgewichtsgefühl. Schwindel- und Schwächegefühle gehören auch zu den Veränderungen welche Gefahrenquellen für Stürze bergen (Regan, 2005). Bei bereits stark ausgeprägten Bauchmuskeln sollte weiteres Bauchmuskeltraining, speziell ab dem dritten Trimester, unterlassen werden, da sich die Gefahr einer Rectusdiasthase erhöht (Klausmann, 2002). Schwangere Sportlerinnen fürchten sich vor vorzeitigen Wehen oder Blasensprung, Plazentalösungen, und im schlimmsten Fall vor Spontanaborten (Hommel, Märker & Labitzke, 1990, S.667-672; zit. n. Erhard, 2007, S. 113).

Somit sollten all jene Sportarten vermieden werden wo die Schwangere heftigen Erschütterungen und Stößen ausgesetzt wird, sie schnelle ruckartige Richtungswechsel und Drehungen ausführen muss oder die Verletzungsgefahr durch mögliche Stürze erheblich erhöht wird (Holzgreve, 2003). Abgeraten wird in allen verwendeten Literaturquellen von Tauchen, Klettern, Fallschirmspringen, Geräteturnen, Kampfsportarten und extremes Bergsteigen über 2000m.

4.3.1. Kontraindikationen

Bei Auftreten einer oder mehrerer folgender Punkte sollte Frau auf das Sporttreiben verzichten beziehungsweise ihren Arzt zur Abklärung der Ursache aufsuchen.

- Blutungen
- Starke Atemnot
- Mehrlingsschwangerschaften
- Diabetes mellitus
- Infektionskrankheiten
- Starkes, anhaltendes Schwindelgefühl
- Bereits vorangegangene Aborten
- Starke Kontraktionen der Gebärmutter
- Vorzeitiger Blasensprung
- Vorzeitige Wehen
- Starke Übelkeit
- Schmerzen und/oder Krämpfe im Bauch

Tab. 2: Kontraindikationen (Gottschall, 1998; Holzgreve, 2003; Klausmann, 2002; Regan, 2005; Wessels & Oellerich, 2005)

4.4. Einfache Tipps zur sportlich aktiven Schwangerschaft

- Während des Trainings sollte Frau jederzeit ohne große Anstrengung sprechen können.
- Die sportliche Betätigung soll das Wohlbefinden steigern und nicht die Leistung.
- Von Wettkämpfen ist abzuraten.
- Auf die Signale des Körpers achten, sollte die Aktivität zu viel werden.
- Um die Thermoregulierung nicht zu überfordern sollte die Körpertemperatur nicht über einen längeren Zeitraum über 38°C betragen.
- Um einen Blutstau in der Vena Cava zu vermeiden ist es von Vorteil langes Liegen auf dem Rücken zu vermeiden.
- Kontrollieren der Herzfrequenz mittels Pulsuhr.
- Extrem lange Belastungen sollen vermieden werden.
- Auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten.
- Optimales Schuhwerk ist essentiell und unabdingbar.

Tab. 3: Tipps zum Sporttreiben während der Schwangerschaft (modifiziert nach Wessels & Oellerich, 2005, S.25).

5. Ausgewählte empfohlenen Bewegungs- und Sportaktivitäten während der Schwangerschaft im Detail

5.1. Laufen

Die am häufigsten ausgeführte Sportart ist das Laufen. Schwangere die auch schon vor ihrer Schwangerschaft regelmäßig gelaufen sind und gut trainiert sind, können ohne weiteres auch in ihrer Schwangerschaft diesen Sport weiter betreiben. Rekorde sollten in dieser sensiblen Zeit aber nicht mehr angestrebt werden (Wessels & Oellerich, 2005). Jedoch sollten Sie zumindest ab dem zweiten Trimester einige Laufregeln eingehalten werden um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind nicht zu gefährden. Die Laufstrecken sollten um mindestens die Hälfte verkürzt werden und des Weiteren auch deutlich langsamer gelaufen werden. Maximal drei bis vier Mal pro Woche Training ist empfehlenswert mit einer Pulsfrequenz von maximal 140 Schlägen/Minute. Des Weiteren sollte stets eine Wasserflasche mit dabei sein, speziell im Sommer wo es schnell zu Überhitzungen kommen kann (Gottschall, Heilig & Braun, 1998). Schwangere sollten auf keinen Fall bei starker Hitze laufen. Sehr wichtig zum Schutz der Wirbelsäule, der Bänder und der Gelenke sollte das Schuhwerk gut gepolstert und stabil sein (Holzegreve, 2003).

„Untrainierte Frauen sollten in der Schwangerschaft nicht mit dem Laufen beginnen. Da der Beckenboden und die Bauchmuskulatur in einem wenig aktivierten Zustand sind, kann es schneller zu Komplikationen und Schwierigkeiten kommen.“ (Wessels & Oellerich, 2005, S.28).

Möchte eine untrainierte schwangere Frau dennoch gerne mit dem Laufen beginnen so meinen Engels, Lambeck und Panitz (2005) das ein Intervalltraining hierbei sich ideal eignen würde. Die Sportlerin wechselt dabei ständig zwischen einer Belastung und Erholung. Es wird mit wenigen Minuten Belastung begonnen und mit ebenso vielen Minuten zur Erholung, nicht gelaufen sondern, zügig weitergegangen. Langsam wird das Intervall gesteigert bis zu etwa einer halben Stunde (Engels, Lambeck & Panitz, 2005).

5.2. Walken

Eine gute Alternative zum Laufen bietet das Walking. Viele Schwangere welche zu Beginn ihrer Schwangerschaft noch gelaufen sind, wechseln ab einem gewissen Zeitpunkt zum Walking oder Nordic Walking. (Gottschall, Heilig & Braun, 1998). „Nordic Walking ist eine Walking-Variante, bei der die Bewegung durch den Einsatz von Stöcken-ähnlich denen beim Langlauf-unterstützt wird.“ (Engels, Lambeck & Panitz, 2005, S.17). Nordic Walking kann ohne Bedenken bis zum letzten Tag vor der Entbindung betrieben werden. Mit dem Bauch ist laufen sehr viel beschwerlicher als walken. Das Tempo kann bis zum gemütlichen Spaziergang reduziert werden und da immer ein Bein am Boden ist kommt es nicht, wie beim Laufen, zu einer Flugphase. Gelenke und Bänder werden beim Walking als sehr geschont. Des Weiteren bleiben etwaige unangenehme Erschütterungen aus (Engels, Lambeck & Panitz, 2005; Gottschall, Heilig & Braun, 1998).

„Durch den Stockeinsatz werden Rücken- und Armmuskulatur gekräftigt bei gleichzeitiger Entlastung der Wirbelsäule. Häufig von Schwangeren beklagte Rückenschmerzen und Schulter-Nackenverspannungen werden gelöst. Schwere Beine und durch Wassereinlagerungen verursachte Venenprobleme können reduziert werden. Durch die Bewegung wird der Lymphfluss angeregt und überschüssige Wasser sowie Schlackstoffe können besser abtransportiert werden.“ (Engels, Lambeck & Panitz, 2005, S.17).

Sollte das Wetter einmal nicht zum Nordic Walken in der freien Natur einladen, so kann Frau einfach Zuhause ohne Stöcke am Stand marschieren. Auch das ist eine leichte sportliche Aktivität (Wessels & Oellerich, 2005).

5.3. Radfahren

Neben Schwimmen und Walken wird Radfahren von Experten als besonders geeignete Bewegungsform während der Schwangerschaft hervorgehoben. Da Schwangere durch die erweiterten Blutgefäße zu Krampfadern neigen, wirkt sich der Effekt der Beinentleerung und somit Trombosenprophylaxe, durch das Radfahren hervorgerufen, sehr positiv auf das Wohlbefinden der Frau aus (Holzgreve, 2003).

Auch beim Radfahren muss die werdende Mutter das eigene Gewicht nicht tragen und schont somit ihre Bänder und Gelenke. Das Herz- Kreislaufsystem wie auch die Muskeln werden in Schwung gebracht und an der frischen Luft ist der Erholungsfaktor beim Radfahren sehr groß. Schwangere sollten beachten, dass Rennrad fahren sich nicht für

die Zeit der Schwangerschaft eignet, da Rennräder meist nicht gut gefedert sind und der Lenker so tief sitzt, dass der Bauch meist im Weg ist. Des Weiteren ist das Verletzungsrisiko beim Rennrad fahren deutlich höher als bei gemütlichen Radtouren auf einem eher altmodischem Damenrad wo der Sattel weich und gepolstert ist und somit die Wirbelsäule schont. Auch Mountainbiken sollte aufgrund der holprigen Wege und der, teilweise großen Höhenunterschiede, zumindest ab dem zweiten Trimester unterlassen werden (Gottschall, Heilig & Braun, 1998; Holzgreve, 2003).

5.4. Schwimmen

Nicht nur Experten sondern auch Schwangere selbst stufen Schwimmen als ideale körperliche Betätigung während der Schwangerschaft ein. Meist in Verbindung mit Wasser-Schwangerschaftsgymnastikkursen ist diese Form der Betätigung eine sehr entspannende und entlastende (Engels, Lambeck & Panitz, 2005). In der Literatur werden folgende Schwimmstile als besonders Empfehlenswert genannt:

- Rückenschwimmen
- Kraulschwimmen
- Brustschwimmen und Seitenschwimmen (Engels, Lambeck & Panitz, 2005).

Die Rumpfmuskulatur wird beim Schwimmen, in allen empfohlenen Lagen, entlastet und somit werden Rückenschmerzen oft gelindert (Gottschall, Heilig & Braun, 1998). Generell werden alle Gelenke der Schwangeren durch das Wasser entlastet und bei einer Wassertemperatur von 28° bis 30° besteht auch kein Risiko der Überhitzung. Das Baby wird hier also keinesfalls Unterversorgt (Holzgreve, 2003). Eine Verletzungsgefahr ist bei dieser Bewegungsaktivität im Wasser so gut wie ausgeschlossen. Am besten eignet sich während der Schwangerschaft die Rückenschwimmtechnik, wobei aber sowohl die Kraul- als auch die Brustschwimmtechnik, bei richtiger Technik ausgeführt werden können. Am Wichtigsten sind hierbei nicht mit dem Kopf im Nacken und nicht im Hohlkreuz zu schwimmen (Gottschall, Heilig & Braun, 1998).

Eine möglichst flache Wasserlage sollte beim Schwimmen eingenommen werden. Die Angst vieler Schwangerer vor Infektionen ist meist unbegründet, da die Wasserqualität in öffentlichen Bädern sehr streng kontrolliert wird und Bakterien durch zutun von Chemikalien meist abgetötet werden (Gottschall, Heilig & Braun, 1998; Holzgreve, 2003).

Außerdem ist es selten, dass Wasser beim normalen Schwimmen in die Scheide eindringt. Wichtig ist es immer ein Handtuch dabeizuhaben um sich nicht schutzlos auf feuchte Sitzmöglichkeiten setzen zu müssen. In der Literatur wird jedoch von sehr kalten Bädern abgeraten (Huch, 1986, S.20; zit. n. Wühl, 1989, S.44) und vor Thermenbesuchen gewarnt.

Whirlpools sollten gemieden werden, da sich durch die hohe Temperatur, der vielen Personen und der relativ geringen Wassermenge die Keime hier schneller vermehren können als in normalen Schwimmbecken (Holzgreve, 2003). Für die empfindliche Scheidenflora einer Schwangeren also sehr ungeeignet. Des Weiteren wird von Frauenärzten empfohlen spezielle Schutztampons zu verwenden.

5.5. Yoga

Eine Schwangerschaft bringt nicht nur körperliche sondern auch emotionale Veränderungen mit sich. Yoga wird weniger als Sportart angesehen sondern vielmehr als Entspannungsmethode bzw. hat Yoga einen sehr hohen meditativen Zweck. Yoga verlangsamt die Bewegungen und macht den Körper weich und geschmeidig. Der Kreislauf und der Stoffwechsel kommen in Schwung, doch nicht alle Yoga-Übungen sind für werdende Mamas geeignet und deshalb werden oft spezielle Schwangeren-Yoga-Kurse angeboten (Lidell & Rabinovitch, 2006).

Der Körper wird durch die speziellen Dehn- und Entspannungsübungen mit Energie aufgeladen, was sich natürlich auch sehr positiv auf die Entwicklung des Ungeborenen auswirkt. Yoga hilft nicht nur der Schwangeren sondern auch dem Ungeborenen sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Durch die verschiedenen Yoga-Stellungen lockert und entspannt sich das Becken und durch die bewusste Atmung kann sich Frau auf natürliche Weise auf eine sanfte Geburt vorbereiten (Gottschall, Heilig & Braun, 1998), (Lidell & Rabinovitch, 2006). Ein verantwortungsbewusster Umgang mit dem eigenen Körper und mit dem kleinen Leben im Bauch wird beim Yoga vermittelt man lernt gesund zu leben. Regelmäßige Atmung und ein kurzzeitiges Ausschalten der äußeren Umwelteinflüsse machen Yoga einzigartig. Diese erlernbaren Fertigkeiten sind eine große Hilfe bei einer Geburt (Wessels & Oellerich, 2005). Doch nicht nur die vielen positiven körperlichen und seelischen Vorteile lassen Schwangere zum Yoga gehen. Viele werdende Mütter gehen in Yoga-Kurse um in Gesellschaft mit anderen

Schwangeren zu sein, sich austauschen zu können und einfach nicht alleine praktizieren zu müssen.

5.6. Gymnastik / Schwangerengymnastik

Für trainierte wie auch für untrainierte Frauen ist die spezielle Form von Gymnastik, Schwangerengymnastik, ohne Probleme durchzuführen. Es werden gezielte Übungen im Hinblick auf die Geburt und zur Prophylaxe schwangerschaftsbedingter körperlicher Beschwerden angeboten. Die Kleidung sollte locker sitzen, bequem sein und vor allem atmungsaktiv sein. Auf Schuhwerk kann in den meisten Fällen verzichtet werden, jedoch nicht auf wärmende Socken (Engels, Lambeck & Panitz, 2005).

Selten werden Schwangerengymnastikkurse von Fitnessstudios angeboten. Meist werden diese Kurse von Hebammen geleitet und finden deshalb meist in privaten Hebammenzentren oder Krankenhäusern statt.

Am wichtigsten ist bei der Ausführung von Gymnastik für Schwangere, auf das eigene Wohlbefinden zu achten und selbst zu entscheiden ob es noch durchführbar ist oder nicht. Bei jeglichem Unwohlsein soll das Training unterbrochen werden. Übungen in Rückenlage führen des Öfteren zu einem auftretenden Unwohlgefühl bedingt durch das Vena-Cava-Syndrom (Engels, Lambeck & Panitz, 2005). Bei Übungen in Seitenlage wird empfohlen ein kleines Kissen als Unterstützung unter den Bauch, unter den Kopf und/oder unter das abgewinkelte, obere Bein zu legen. Die Schwangerengymnastik zielt darauf ab, das richtige Atmen für die bevorstehende Geburt wie auch auf die etwaige Linderung und Vermeidung körperlicher Beschwerden (Engels, Lambeck & Panitz, 2005). Speziell der Beckenboden wird trainiert. So weich wie möglich für die bevorstehende Geburt, aber doch stark genug um eine Inkontinenz so gut als möglich zu vermeiden.

5.7. Zusammenfassung der empfohlenen und verbotenen Sportarten

Empfehlenswert ☺☺	Gut aber nicht überanstrengen ☺ Vorsicht geboten!	Verboten!
- Schwimmen - Radfahren - Laufen - Walken - Wandern - Gymnastik (Schwangerengymnastik) - Yoga (Schwangerenyoga) - Golfen	- Rückschlagspiele - Reiten - Aerobic (low impact) - Skilanglauf - Segeln - Leichtathletik	- Klettern - Fechten - Kampfsportarten - Wettkämpfe - Geräteturnen - Tauchen - Teamballsportarten - Extremsportarten

Tab.4.: Zusammenfassung der empfohlenen und verbotenen Sportarten (Engels, Lambeck & Panitz, 2005; Wessels & Oellerich, 2005; Holzgreve, 2003).

6. Material und Methoden

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit einem empirischer Vergleich des Bewegungs- und Sportverhaltens von Schwangeren, primipara, im zweiten oder dritten Trimenon mit Wohnhaft im städtischen- und ländlichen Gebiet.

Im folgenden empirischen Teil dieser Arbeit werden zunächst das Patientinnenkollektiv sowie der Fragebogen dargestellt. Im Anschluss steht die Auswertung sowie deren Analyse und Interpretation der erzielten Ergebnisse im Vordergrund.

6.1. Das Patientinnenkollektiv

Für die Untersuchung wurden insgesamt 100 Schwangere in Wien als auch in Niederösterreich mittels Fragebögen befragt, wobei 70 ausgefüllte Fragebögen je Bundesland zur Auswertung herangezogen wurden.

Es wurden nur Fragebögen von Schwangeren primipara verwendet. Des Weiteren mussten sich die Frauen zum Zeitpunkt der Befragung zwischen dem zweiten und dritten Trimenon befindend um in die Erhebung mit einbezogen werden zu können. Bewusst wurde keine Gruppe von Spitzensportlerinnen und keine ausgewählte Klinikpopulation untersucht, sondern durchschnittliche schwangere Frauen sowohl aus dem städtischen als auch aus dem ländlichen Bereich Österreichs. Schwangere Frauen mit Wahlärzte/Wahlärztinnen und der Besuch von privaten Kliniken wurden ausgeklammert um einen guten Querschnitt einer „Durschnitts-Schwangeren“ zu erlangen.

Konkret wurden die Fragebögen in der Schwangerenambulanz des Wilhelminenspitals im 16. Bezirk, bei einem Geburtsvorbereitungskurs des Hebammenzentrum im 9. Bezirk, in einer Gynäkologischen Praxis (alle Kassen) im 17. Bezirk, in der Schwangerenambulanz des Klinikum Amstetten, in der Schwangerenambulanz des Klinikum Melk, in einer Gynäkologischen Praxis (alle Kassen) in Amstetten und bei einem Geburtsvorbereitungskurs des Klinikum Waidhofen/Ybbs ausgeteilt.

6.2. Der Fragebogen

Der Fragebogen war zu beantworten von Schwangeren primipara welche sich zur Zeit der Befragung im zweiten oder dritten Trimenon befanden.

Im ersten Abschnitt des Fragebogens wurden die soziodemographischen Daten wie Alter, Bundesland, Familienstand, Schulbildung, Familieneinkommen und Status der Schwangerschaft erhoben.

Im Anschluss wurden Fragen über die sozialen Beziehungen der Frauen gestellt sowie auch zu den erhaltenen sozialen Unterstützungen. Die Fragen wurden durch likertskalierte Antwortmöglichkeiten (trifft gar nicht zu / trifft wenig zu / teils-teils / trifft ziemlich zu / trifft völlig zu) sowie durch Mengenangaben (viel / etwas / keine) erhoben.

Die körperliche Aktivität der Probandinnen wurde in Alltagsaktivitäten und sportliche Aktivitäten, zusätzlich zur Alltagsaktivität, eingeteilt. Die Fragen zu den sportlichen Aktivitäten sowie die darauf folgenden Fragen über die Organisationsform dieser Aktivitäten wurden in VOR und SEIT der Schwangerschaft eingeteilt.

Die Schwangeren beantworteten fünf Fragen (nie / selten / gelegentlich / oft / immer) zu ihren Alltagsaktivitäten in der bereits bestehenden Schwangerschaft. Im Anschluss waren 13 Fragen zu ihren sportlichen Bewegungsaktivitäten, zusätzlich zu ihren Alltagsaktivitäten, jeweils VOR und SEIT der Schwangerschaft durch Häufigkeitsangaben (nie / <1h / 1-3h / 4-5h / >5h) zu beantworten.

Die Organisationsformen der sportlichen Bewegungsaktivität der schwangeren Frauen wurden mit jeweils sechs Fragen VOR und SEIT der Schwangerschaft erfragt. Die Antwortmöglichkeiten waren in likertskaliert Form dargestellt (trifft gar nicht zu / trifft wenig zu/ teils-teils / trifft ziemlich zu / trifft völlig zu).

Im Letzten Teil des Fragebogens wurden die erwarteten Effekte von sportlicher Bewegungsaktivität auf die Schwangerschaft sowie auf das Ungeborene mit vier Fragen erhoben.

Die Gründe für mögliche sportliche Inaktivitäten wurden mittels der Äquidistanz „trifft gar nicht zu / trifft wenig zu / teils-teils / trifft ziemlich zu / trifft völlig zu“ erhoben. 11 Fragen beantworteten die Schwangeren bei diesem Abschnitt des Fragebogens.

7. Auswertung der Daten

Die Daten der Fragebögen wurden in *SPSS18 für Windows* mit Hilfe deskriptiver Statistik ausgewertet. Es wurden sowohl t-Test für abhängige Stichproben als auch für unabhängige Stichproben gerechnet. Es wurde ein Signifikanzniveau α von 5% (zweiseitig) gewählt. Bei Verletzung der Voraussetzungen wurde auf ein parameterfreies Verfahren zurückgegriffen.

Als Textverarbeitungsprogramm wurde *Microsoft Word XP* verwendet. Diagramme und Tabellen entstanden mit Hilfe von *SPSS* und *Microsoft Excel*.

7.1. Altersverteilung

Von den 140 Befragten schwangeren Frauen waren zum Zeitpunkt der Befragung 11 Frauen (7,9%) zwischen 20 und 24 Jahre. 79 Frauen, und somit der Großteil der Befragten (56,4%) waren zwischen 25 und 30 Jahre alt. 40 Frauen (28,6%) waren bei der Befragung zwischen 31 und 35 Jahre und neun Frauen (6,4%) waren über 36 Jahre alt. Lediglich eine Schwangere war unter 20 Jahre. Im Durchschnitt waren die schwangeren Frauen zum Zeitpunkt der Befragung 29 Jahre alt. Die Altersverteilung der Befragten war in beiden Bundesländern etwa gleich. Dominant waren in Niederösterreich wie auch in Wien die Gruppe der 25 bis 30 jährigen Frauen, wobei in Niederösterreich 45 Frauen dieser Altersgruppe angehörten und in Wien 34 Frauen. Die Zweitstärkste Altersgruppe war jene der 31 bis 35 Jährigen, wobei in Wien 25 Frauen und in Niederösterreich nur 15 Schwangere diese Gruppe ausmachten.

7.2. Schwangerschaftswoche

Im Durchschnitt befanden sich die Schwangeren zum Zeitpunkt der Befragung in der 29. Schwangerschaftswoche und somit am Beginn ihres dritten Trimesters.

7.3. Familienstand

100% der befragten Frauen (140 Frauen) leben in einer Partnerschaft oder sind verheiratet und 139 Frauen leben mit dem Kindsvater in einem gemeinsamen Haushalt. Nur eine Schwangere von 140 Befragten lebt nicht mit dem Vater des Ungeborenen in einem gemeinsamen Haushalt.

7.4. Höchste abgeschlossene Schulbildung

Betrachtet man die Antworten, aller befragten Frauen, zur Frage 7 lässt sich erkennen, dass nur sechs Frauen (4,3%) die Pflichtschule als ihre höchste abgeschlossene Schulbildung angegeben haben. Drei Befragte (2,1%) haben eine Lehre ohne Abschluss und 29 Frauen (20,7%) eine Lehre mit Abschluss angegeben. Dicht gefolgt von der Antwortmöglichkeit Fachhochschule/Universität, wurde die Antwortmöglichkeit Matura/Berufsreifeprüfung am Häufigsten verwendet und war mit 52 Antworten (37,1%) die am häufigsten angekreuzte. 50 der gesamten befragten Schwangeren (35,7%) gaben an eine Fachhochschule oder eine Universität besucht und diese Ausbildung abgeschlossen zu haben. Betrachtet man diese Frage bundeslandspezifisch, lässt sich erkennen, dass in Wien mehr befragte Frauen (30 von 70 Befragten) einen Hochschulabschluss vorweisen können als in Niederösterreich (19 von 70 Befragten). Eine Matura oder eine Berufsreifeprüfung gaben in Niederösterreich hingegen 32 Frauen und in Wien 20 Frauen als ihre höchste abgeschlossene Schulbildung an. Die beiden, zuletzt beschriebenen Antwortmöglichkeiten sind in Wien und Niederösterreich sozusagen vertauscht. Die Anzahl der Personen die eine Lehre mit Abschluss angaben, waren in beiden Bundesländern (NÖ: 16 Personen, W: 13 Personen) etwa gleich. In Wien gab es keine Befragte welche eine Lehre ohne Abschluss als ihre höchste abgeschlossene Schulbildung angab, dafür aber sechs Frauen welche nach Absolvierung der Pflichtschule keine weiteren Ausbildungen absolviert haben. In Niederösterreich hingegen kam dessen Umkehrung zum Vorschein. Drei Personen gaben die Lehre ohne Abschluss als ihre höchste schulische Bildung an und keine Person die Pflichtschule.

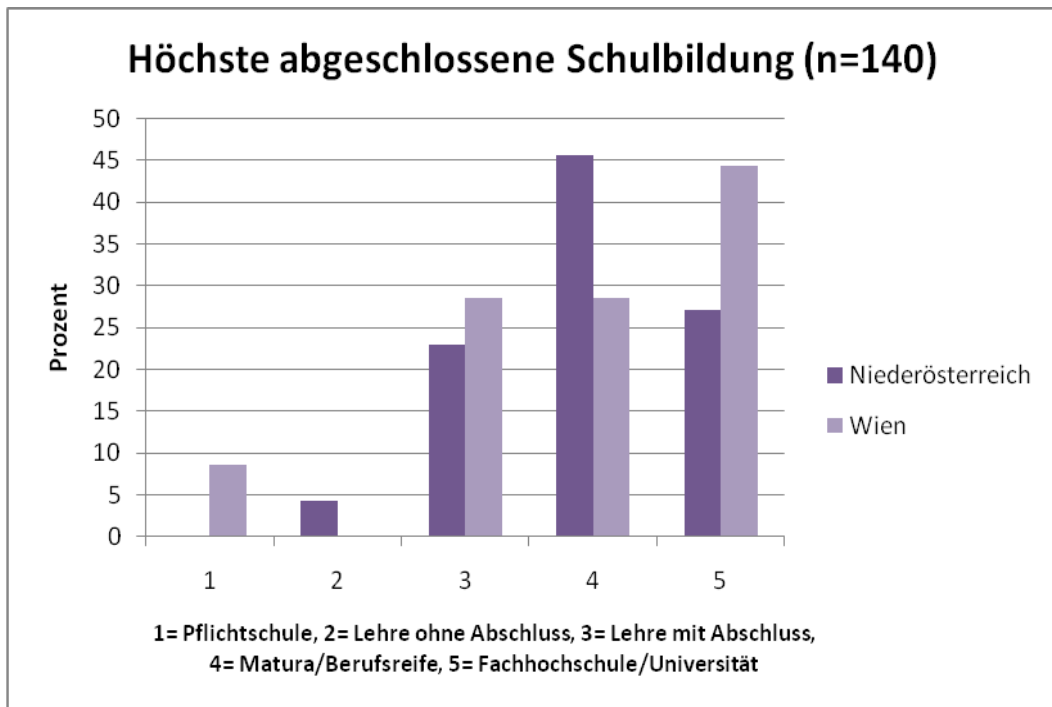


Abb.2.: Höchste Abgeschlossene Schulbildung im Bundeslandvergleich

7.5. Familieneinkommen

Das am häufigsten angegebene Familieneinkommen aller Befragten beläuft sich monatlich zwischen 1501€ und 2500€. 52 Personen (37,1%) aller befragten Frauen haben sich dieser Einkommensgruppe zugeordnet. 35,7% (50 Personen) gaben an, dass sich ihr monatliches Familieneinkommen auf 2501€ bis 3500€ beläuft und nur 16 Personen und somit auch eindeutig die Minderheit der befragten Personen gaben ihr monatliches Familieneinkommen mit 3501€ bis 5000€ an. Keine der gesamten Schwangeren führte Antwortmöglichkeit Nummer Sechs, >5000€, an. 15,7% (22 Personen) haben im Monat zwischen 1001€ und 1500€ zur Verfügung. Betrachtet man diese Frage bundeslandspezifisch lässt sich kein eindeutiger Unterschied im Einkommen erkennen. In Wien (49 Personen) wie auch in Niederösterreich (53 Personen) haben der Großteil der Befragten ein monatliches Familieneinkommen zwischen 1501€ bis 3500€ zur Verfügung. Auch in den Weiteren Einkommensgruppen sind sich die beiden Bundesländer sehr ähnlich.

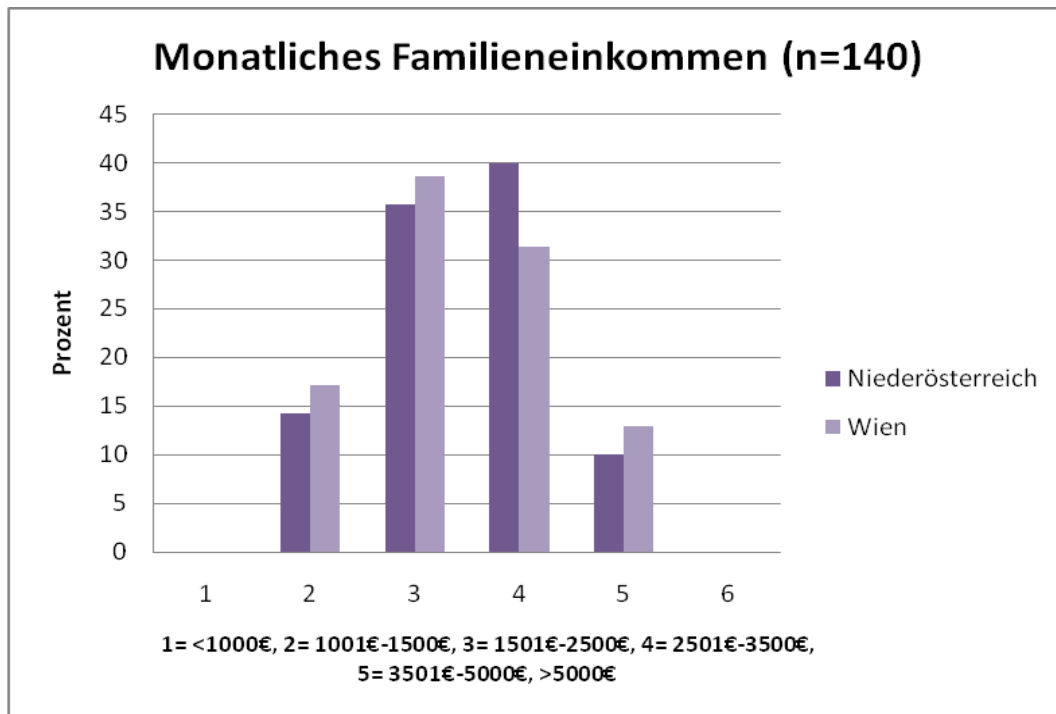


Abb.3: Monatliches Familieneinkommen im Bundeslandsvergleich

7.6. Soziale Beziehungen

12,8% der befragten Schwangeren in Niederösterreich wie auch in Wien beantworteten Frage 9, *Ich bekomme oft Besuch*, mit *trifft gar nicht zu (1)* oder *trifft wenig zu (2)*. *Ziemlich (4)* oder *völlig zutreffend (5)* fanden 32,8% der Niederösterreicherinnen und 31,5% der Wienerinnen die Aussage: *Ich bekomme oft Besuch*. Mit *teils-teils* antworteten in beiden Bundesländern knapp ein Drittel der Befragten. Der Mittelwert beträgt 3,11 (SD=0,965).

Der Großteil der Befragten aus Wien empfanden die Aussage, *Ich bin gerne unter Leuten*, als *völlig zutreffend (50%)* oder zumindest als *ziemlich zutreffend (35,7%)*. Auch in Niederösterreich sind die Schwangeren Frauen gesellig und stimmten der Aussage mit 42,9% *völlig zu* sowie mit 41,4% *ziemlich zu*. 4,3% der Niederösterreicherinnen gaben jedoch an nicht gerne unter die Leute zu gehen, was aber auch unter den Besonderen Umständen liegen kann. Gesamt betrachtet gelten beide Bundesländer als sehr gesellig. Der Mittelwert aller befragten Personen liegt bei 4,29 und unterstreicht letztere Aussage (SD=0,773).

Sehr ähnlich verhalten sich auch die Antworten auf die Aussage *Ich treffe mich mit Freunden* in den Bundesländern. In Wien antworteten 88,6% und in Niederösterreich antworteten ebenfalls 88,6% der Frauen mit *völliger* oder *ziemlicher* Zustimmung auf

Frage 11. Auch der Mittelwert 4,41 dieser Frage unterstreicht die Aussage von geselligen Schwangeren in beiden Bundesländern (SD= 0,688).

Es verstehen sich in Wien (95,7%) wie auch in Niederösterreich (90,0%) die eindeutige Mehrheit der Befragten mit ihren Eltern gut bis sehr gut. 4,3% der Wienerinnen beantworteten diese Frage mit *teils-teils* und 5,7% der Niederösterreicherinnen ebenso. Drei Niederösterreicherinnen antworteten auf die Aussage *Ich verstehe mich mit meinen Eltern* mit *trifft gar nicht zu*. Der Mittelwert beträgt 4,57 (SD=0,779).

7.7. Soziale Unterstützung

Die meiste Unterstützung erfahren Schwangere während ihren Umständen von ihren Lebensgefährten/Ehemännern und ihren Familien. 85% der Befragten (119) gaben an, dass sie viel Unterstützung (jeglicher Art) sowohl von ihren Lebensgefährten wie auch von ihren Familien erhalten. 60 Frauen (42,9%) gaben zusätzlich viel Unterstützung, seitens ihrer FreundInnen an. Keine Unterstützung von sozialen Diensten erfahren 59,3% der Schwangeren und 25,7% (36 Personen) nur etwas. Keine der Befragten gab an das sie keine Unterstützung von Lebensgefährten oder Familie erhielten, 16 Personen (9,3%) jedoch die FreundInnen.

7.8. Alltägliche Bewegungsaktivitäten

40% der in Niederösterreich wohnenden Befragten gaben an Tätigkeiten im Haushalt und/oder Garten immer selbst durchzuführen und 41,4% beantworteten diese Frage mit *oft*. 15,7% gaben an gelegentlich im Haushalt aktiv tätig zu sein und nur knappe 3% verrichten nie Tätigkeiten im Haus/in der Wohnung und/oder im Garten. Die Antwortmöglichkeit *selten* wurde von keiner Niederösterreicherin verwendet. 7,1% der in Wien wohnenden Befragten gaben an nie selber Tätigkeiten im Haushalt zu verrichten und 5,7% nur selten. Oft verrichten in Wien 31,4 % den Haushalt und 35,7% arbeiten sogar immer selber. Diese Ergebnisse lassen erkennen, dass in Niederösterreich um 14,3% mehr Schwangere oft bis immer im Haushalt und/oder Garten tätig sind als die Wienerinnen. Der Mittelwert der Gruppe Wien beträgt 3,83 (SD=1,191) und jener der Gruppe Niederösterreich beträgt 4,86 (SD=0,895).

Die Antwortmöglichkeiten *Nie* und *Selten* von Frage 19 wurden in Niederösterreich von nur vier Frauen verwendet. Oft verwenden 40% die Treppe anstatt mit dem Aufzug oder

der Rolltreppe zu fahren und gelegentlich sogar 30% der befragten Schwangeren. Immerhin gaben 24,3% an immer den körperlich anstrengenderen Weg zu nehmen. Auch in Wien verwenden viele Schwangere die Treppen anstatt den Aufzug. Ganze 30% verwendeten die Antwortmöglichkeit *oft* und 25,7% sogar *immer*. Gelegentlich oder selten gehen 21,4% beziehungsweise 17,1% die Treppen und 5,7% nie. Vergleicht man nun die Antworten der beiden Bundesländer lässt sich erkennen, dass auch bei dieser Frage 15,3% mehr Niederösterreicherinnen als Wienerinnen öfter die Treppe benutzen, und sich somit im Alltag bewusst mehr körperlich bewegen. Die Mittelwerte der beiden Gruppen betragen 3,80 (SD=0,942) für Niederösterreich und 3,53 (SD=1,213) für Wien. Kurze Distanzen haben *immer*, in beiden Bundesländern, 34,3% mit dem Rad oder zu Fuß zurückgelegt. Um diverse Besorgungen zu erledigen gingen *oft* immerhin 27,1% der in Wien wohnenden Befragten und beachtliche 37,1% der in Niederösterreich wohnenden Schwangeren per Rad oder zu Fuß. 11,4% der Niederösterreicherinnen gaben an nie oder selten den körperlich anstrengenderen Weg zum Einkaufen zu wählen ebenso wie 21,4% der Wienerinnen selten zu Fuß Einkaufen gehen. Bundesländervergleichend lässt sich erkennen, dass 10% der Niederösterreicherinnen häufiger zu Fuß gehen oder das Rad benutzen um diverse Besorgungen zu erledigen als die Befragten Frauen aus Wien. Die Mittelwerte der Gruppen betragen 3,74 (SD=1,151) für Wien und 3,90 (SD=1,092) für Niederösterreich.

Wie erwartet, wurden die Antwortmöglichkeiten *oft* und *immer* bei Frage 21 bedeutend sparsamer, in beiden Bundesländern verwendet. Dennoch sind sportliche 34,3% der Niederösterreicherinnen und 27,1% der befragten Wienerinnen auch bei längeren Distanzen, oft bis immer zu Fuß oder per Rad unterwegs um ihre alltäglichen Besorgungen zu erledigen. Die Antwortmöglichkeiten *nie* und *selten* wurden in Wien von 45,7% und in Niederösterreich von 48,6% der befragten Schwangeren verwendet. Bei dieser Frage waren sich die befragten Schwangeren der beiden Bundesländer sehr ähnlich und somit konnten keine beachtlichen Unterschiede festgestellt werden. Der Mittelwert der Gruppe Wien beträgt 2,73 (SD=1,128). Jener der Gruppe Niederösterreich beträgt 2,74 (SD=1,380).

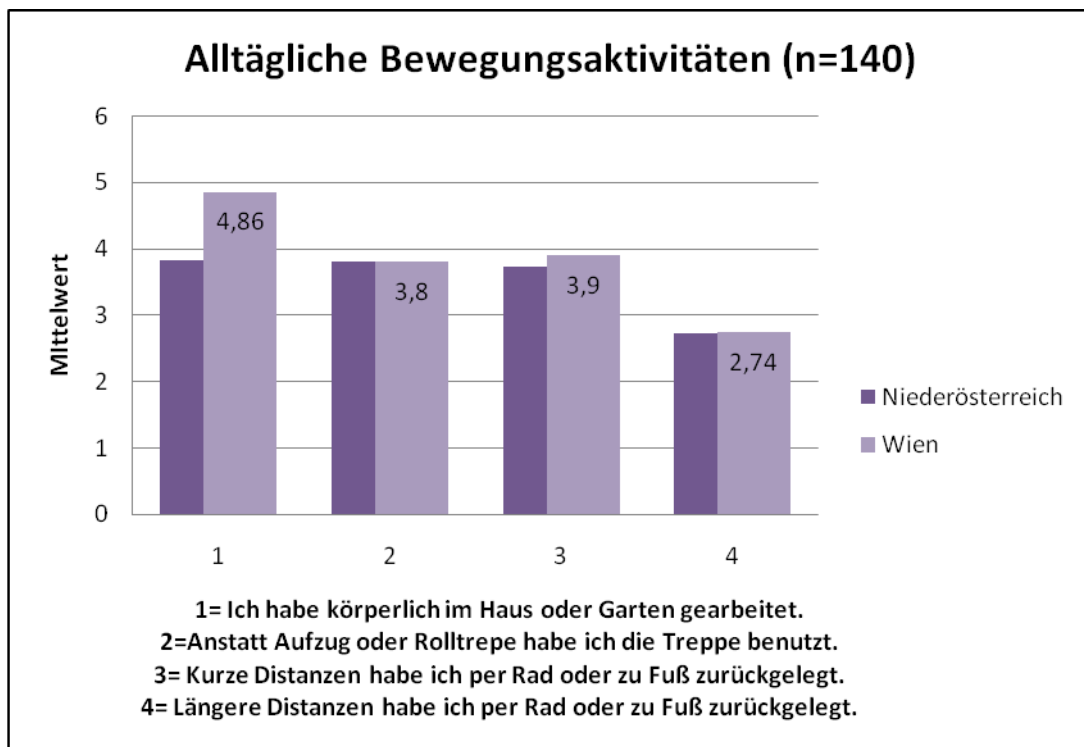


Abb.4: Alltägliche Bewegungsaktivitäten im Bundeslandsvergleich (1...nie, 2...selten, 3...gelegentlich, 4...oft, 5....immer)

7.9. Sportliche Bewegungsaktivitäten vor der Schwangerschaft

Die Probandinnen mussten ihre sportlichen Bewegungsaktivitäten, vor ihrer Schwangerschaft, durchschnittlich pro Woche angeben und antworteten (1= nie, 2= <1h, 3= 1-3h, 4= 4-5h, 5= >5h) wie folgt: 60 Frauen (42,9%) aller Befragten gaben an vor ihrer Schwangerschaft bis zu eine Stunde pro Woche Spazieren zu gehen. Von diesen 60 Befragten entfallen zur großen Verwunderung 38 Frauen auf Niederösterreich und 22 auf Wien. Wöchentliche Spaziergänge mit einer Dauer von ein bis drei Stunden gaben insgesamt 43 Befragte (30,7%) an. Diese 30,7% setzen sich aus 12 Wienerinnen und 31 Niederösterreicherinnen zusammen. Vier bis fünf Stunden gingen wöchentlich 18 Frauen in Niederösterreich und 13 in Wien spazieren was insgesamt 22,1% ausmacht. Jeweils zwei Personen und somit 2,9%, je Bundesland, gaben an über fünf Stunden pro Woche vor ihrer Schwangerschaft spazieren gegangen zu sein. Niederösterreich (Median=2), Wien (Median=3).

Die eindeutige Mehrheit der Befragten Frauen (37,9%) machte vor ihrer Schwangerschaft nie Gymnastik wobei 34 Befragte in Niederösterreich und 19 Frauen in Wien wohnen. Bis zu eine Stunde wöchentliche Gymnastik betrieben insgesamt

betrachtet 39 Frauen (27,9%). Ein großer Unterschied im Wohnortsvergleich lässt sich bei der wöchentlichen Gymnastik zwischen ein und drei Stunden erkennen. 23 Wienerinnen und nur sechs Niederösterreicherinnen haben diese Antwortmöglichkeit genutzt. Zusammen machen beide Bundesländer 20,7% diese Antwortmöglichkeit aus. Nur 15 aller Befragten (10,7%) betrieben vier bis fünf Stunden wöchentliche Gymnastik bevor sie schwanger wurden. Die Mediane belaufen sich auf 2 für Wien und 2 für Niederösterreich.

Die Antworten zu Frage 25 waren in beiden Bundesländern sehr ähnlich. 71 Frauen (50,7%) gaben an, dass sie vor ihrer Schwangerschaft nie schwimmen gegangen sind und 40 (28,6%) gaben an wöchentlich unter eine Stunde geschwommen zu sein. Acht Niederösterreicherinnen und Zehn Wienerinnen machen gemeinsam 12,9% der Frauen aus, welche vor ihrer Schwangerschaft ein bis drei Stunden pro Woche schwimmen waren. Nur zwei Niederösterreicherinnen gaben an über fünf Stunden pro Wochen Schwimmen gewesen zu sein. Der Median der Wienerinnen liegt bei 1,5 jener der Niederösterreicherinnen bei 1.

28 Wienerinnen gaben an vor ihrer Schwangerschaft nie mit dem Rad gefahren zu sein und 18 sind wöchentlich unter einer Stunde Rad gefahren. Ein bis drei Stunden gaben 26 Niederösterreicherinnen an. Vier Wienerinnen sowie fünf Niederösterreicherinnen nutzten die Antwort mit vier bis fünf Stunden pro Woche was gemeinsam 6,4% ausmachen. Beachtliche 10,7% und somit 15 aller Befragten Personen sind vor ihrer Schwangerschaft über fünf Stunden wöchentlich mit dem Rad gefahren. Die Mediane sind 2 für Wien und 3 für Niederösterreich.

Walking ist weder bei den Niederösterreichischen noch bei den Wiener Frauen eine häufig ausgeführte Sportart. 57,9% (81 Personen) gaben an diese Sportart, vor ihrer Schwangerschaft, nie ausgeführt zu haben. Weitere 17,1% (24 Personen) aller Befragten wendeten zur Ausübung dieser Sportart maximal eine Stunde auf. Von den 24 Personen entfallen 15 auf Niederösterreich und neun auf Wien. Ein bis drei Stunden betrieben diese Sportart in beiden Bundesländern ähnlich viele Frauen und machten gemeinsam 20,7% (29 Personen) aus. Der Median für Wien beträgt 1 wie auch für Niederösterreich.

Die Antwortmöglichkeiten bei Frage 28 waren in beiden Bundesländern sehr ähnlich und einmal sogar ident. 8,6% aller Befragten gaben an vor ihrer Schwangerschaft über fünf Stunden pro Woche getanzt zu haben. 26,4% und somit 37 Frauen tanzten ein bis drei Stunden die Woche. Die eindeutige Mehrheit gab mit 47,1% (66 Personen) an nie zu

Tanzen wobei sich 35 Niederösterreicherinnen und 31 Wienerinnen als tanzfaul eingestuft haben. Die Mediane entfallen auf 2 für Wien und 1,5 für Niederösterreich.

Eine kleine, aber doch erkennbare Mehrheit joggte vor der Schwangerschaft in Niederösterreich. 13 von 21 Frauen joggten in Niederösterreich ein bis drei Stunden pro Woche. Nur acht Frauen aller Befragten Joggten über fünf Stunden und die eindeutige Mehrheit mit 58,6% (82 Personen) hat angegeben diese Sportart nie ausgeführt zu haben. 18 Frauen, davon zehn aus Niederösterreich, joggten immerhin wöchentlich bis zu einer Stunde. Der Median der Niederösterreich-Gruppe ist 1 und jener der Wien-Gruppe ebenfalls 1.

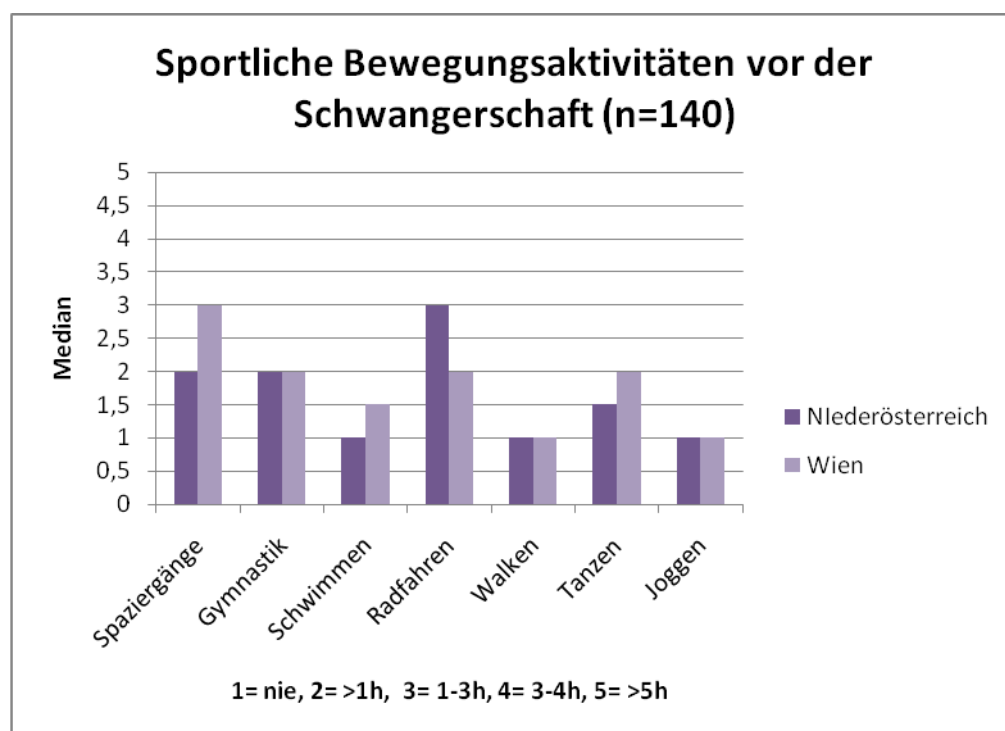


Abb. 5: Sportliche Bewegungsaktivitäten vor der Schwangerschaft im Bundeslandsvergleich

7.10. Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten vor der Schwangerschaft

Die Antwortmöglichkeiten zu den Fragen über die Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten waren wie folgt auszuwählen: 1= trifft gar nicht zu, 2=trifft wenig zu, 3=teils-teils, 4=trifft ziemlich zu, 5= trifft völlig zu.

12,9% der befragten Frauen aus Niederösterreich gaben an, dass sie meist alleine Sport betreiben und nicht in Gesellschaft. Weitere 31,4% fanden, dass die Aussage zwar nicht völlig aber ziemlich zutreffend für sie ist. Nur 14,3% der befragten Niederösterreicherinnen fanden die Aussage von Frage 31, *Ich treibe meist alleine Sport*, wenig bis gar nicht auf sie zutreffend. 41,4% antworteten mit *teils-teils*. Die Wienerinnen scheinen, zumindest vor ihrer Schwangerschaft, lieber in Gesellschaft sportlich aktiv zu sein als die Niederösterreicherinnen. 37,2% der in Wien wohnenden Frauen fanden die Aussage, *Ich treibe meist alleine Sport*, wenig bis gar nicht auf sie zutreffend. 30% antworteten etwas unentschlossen mit *teils-teils* und 32,9% bestätigten völlig oder ziemlich die Aussage der Frage 31. Vergleicht man die Bundesländer stellt man fest, dass 22,9% mehr Wienerinnen als Niederösterreicherinnen sich meist in Gesellschaft sportlich aktiv betätigen. Die Mittelwerte der beiden Gruppen betragen 2,90 (SD=1,287) für Wien und 3,37 (SD=1,101) für Niederösterreich.

Die Eindeutige Mehrheit der Niederösterreicherinnen hat angegeben gar keinen (80%) bis wenig (11,4%) Sport in einem Verein zu betreiben. Vereinsmäßig Sport zu treiben haben nur 4,3% völlig und 2,9% ziemlich zugestimmt. In Wien ergibt die Auswertung der Antworten von Frage 32 das gleiche Ergebnis wie in Niederösterreich. 92,9% der befragten Wienerinnen haben angegeben nie bis wenig Sport im Verein zu betreiben. Sport wird also in beiden Bundesländern sehr wenig bis gar nicht in einem Verein betrieben. Die Mittelwerte sind 1,40 (SD=0,984) für Niederösterreich und 1,34 (SD=0,796) für Wien.

Die Aussage, *Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio*, wurde in Wien von 28,6% der Frauen als ziemlich bis völlig zutreffend beantwortet. Für 42,9% trifft es gar nicht zu und für 8,6% nur wenig. Die befragten Niederösterreicherinnen treiben allerdings noch weniger Sport in Fitnessstudios, denn ganze 70% haben angegeben gar nicht bis wenig ins Fitnessstudio zu gehen. Die Antwortmöglichkeit *teils-teils*, für die Unentschlossenen, wurde in Wien von 14 und in Niederösterreich von neun Personen verwendet. Bundeslandspezifisch betrachtet lässt sich eine leicht stärkere Tendenz zum Sporttreiben in Fitnessstudios feststellen als am Land da in Wien um 11,4% mehr ein Fitnessstudio verwenden. Könnte aber natürlich auch daran liegen, dass das Angebot an Studios in der Stadt weit größer ist als am Land. Die Mittelwerte liegen bei 1,94 (SD=1,371) für Niederösterreich und bei 2,53 (SD=1,567) für Wien.

Zu den Natursportlerinnen zählen eher die Niederösterreichischen Frauen, denn um 24,3% mehr Niederösterreicherinnen (67,2%) als Wienerinnen (42,9%) haben angegeben, Sport im Freien zu betreiben. Nur 7,1% der Damen vom Land gaben an

keinen Sport im Freien zu betreiben wohingegen in Wien diese Antwortmöglichkeit bereits 21,4% nutzten. Für ein *teils-teils* entschieden sich in Wien 16 Personen und in Niederösterreich 11. Die Mittelwerte der Gruppen belaufen sich auf 3,16 (SD=1,510) für Wien und 3,81 (SD=1,254) für Niederösterreich.

Frage 35, *Ich treibe Sport Indoor*, wurde von 50% der „städtischen“ Frauen und 48,6% der „ländlichen“ Frauen mit *trifft gar nicht zu* oder *trifft wenig zu* beantwortet. 34,3% der Niederösterreicherinnen sowie 20% der Wienerinnen gaben *teils-teils* als Antwort. 30% der Befragten aus Wien treiben Sport Indoor wie auch 17,1% der Niederösterreicherinnen. Eine leichte Indoortendenz der Wienerinnen lässt sich anhand dieser Auswertung erkennen. Die Mittelwerte belaufen sich auf 2,46 (SD=1,224) für Niederösterreich und 2,59 (SD=1,469) für Wien.

5,7% der Wienerinnen und 4,3% der in Niederösterreich wohnenden Befragten gaben an sich Zuhause sportlich aktiv zu betätigen und antworteten mit *trifft völlig zu*. Für 15,7% aus Wien und 10% aus NÖ traf die Aussage, *Ich treibe Sport Zuhause*, ziemlich zu. Gar keinen bis wenig Sport treiben in ihren eigenen vier Wänden 64,3% Wienerinnen und 74,3% Niederösterreicherinnen. Bundeslandspezifisch betrachtet lässt sich kein beachtlicher Unterschied erkennen. Der Mittelwert von Niederösterreich ist 1,80 (SD=1,235) und der von Wien 2,03 (SD=1,383).

7.11. Sportliche Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft

Die Probandinnen mussten ihre sportlichen Bewegungsaktivitäten, seit ihrer Schwangerschaft, durchschnittlich pro Woche angeben und antworteten (1= nie, 2= <1h, 3= 1-3h, 4= 4-5h, 5= >5h) wie folgt:

40% der befragten Schwangeren, und somit die Mehrheit, gaben an seit ihrer Schwangerschaft im Durchschnitt ein bis drei Stunden pro Woche Spazieren zu gehen. Nur 2 Personen gehen nie spazieren aber dafür gehen beachtliche 13,6% aller Frauen über fünf Stunden ausgedehnte Spaziergänge. Spaziergänge mit einer Dauer von bis zu einer Stunde und zwischen vier und fünf Stunden werden von 31 beziehungsweise 32 Schwangeren ausgeführt. Betrachtet man die Frage bundeslandspezifisch lässt sich erkennen, dass die Schwangeren aus Niederösterreich die wöchentlichen Spaziergänge zwischen vier und fünf Stunden, mit 25:7 Personen, eindeutig dominieren. In den weiteren Antwortmöglichkeiten waren sich die Schwangeren der beiden Bundesländer relativ einig und antworten sehr ähnlich. Vergleicht man die Häufigkeit der wöchentlichen Spaziergänge vor der Schwangerschaft mit der seit der Schwangerschaft, lässt sich eine

durchschnittliche Steigerung der Häufigkeit von ein bis drei Stunden feststellen. Niederösterreichische wie auch Schwangere aus Wien gehen seit ihrer Schwangerschaft häufiger spazieren als vor ihrer Gestation. Die Mediane belaufen sich auf 3 für beide befragte Gruppen aus den Bundesländern. 25% der Schwangeren treiben bis zu eine Stunde Gymnastik und beachtliche 37,9% aller Befragten betreiben diese Sportart sogar ein bis drei Stunden pro Woche. Verglichen mit den Antworten zur Gymnastikübung vor der Schwangerschaft, lässt sich ein Zuwachs von 17,2% bei der ein bis drei Stündigen Ausübung pro Woche erkennen. 30% der Befragten gaben an nie Gymnastik zu betreiben. Immerhin sind es um 7,9% weniger Frauen welche im Gegensatz zu VOR der Schwangerschaft, diese Antwortmöglichkeit verwendet haben. Bundeslandspezifisch betrachtet sind sich vor wie auch während der Schwangerschaft, beide Gruppen relativ einig und es konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden. Der Median für Wien ist 2 und jener für Niederösterreich ebenfalls. 43 aller Befragten Frauen (30,7%) gehen seit ihrer Schwangerschaft bis zu eine Stunde wöchentlich Schwimmen und 29 Frauen (20,7%) sogar zwischen ein und drei Stunden. 12 Schwangere (8,6%) tut das Schwimmen so gut, dass sie sogar zwischen vier und fünf Stunden pro Woche ihre Längen ziehen. Betrachtet man die Schwangeren in ihren Bundesländern so lässt sich nur ein sehr geringer Unterschied, von sieben Personen, zu Gunsten von Niederösterreich bei der Antwortmöglichkeit *bis zu eine Stunde* erkennen. Der Median für Niederösterreich beläuft sich auf 2 und der für Wien auf 2. Nicht so gerne fahren Schwangere Rad in Wien. Bei 49 der 70 befragten Wienerinnen bleibt ihr Fahrrad in der Garage, denn sie gaben an dass sie seither nie Rad fuhren. In Niederösterreich sind die schwangeren Damen (38 Personen) bis zu drei Stunden pro Woche auf dem Rad unterwegs. Insgesamt fahren fleißige 8 Frauen zwischen vier und fünf Stunden pro Woche mit dem Rad. Keine der Schwangeren fährt seit ihrer Gestation über fünf Stunden. Eine gesamte Steigerung von 16,6% bei den Häufigkeitsantworten <1h und 1-3h konnte seit der Schwangerschaft verzeichnet werden. Ein Rückgang der Häufigkeit von 5% in den höheren Stundenanzahlen war zu erkennen. Die Mediane sind 1 für Wien und 2 für Niederösterreich. 90 Personen (64,3%) und somit knapp zwei Drittel aller befragten Frauen gaben an in ihrer Schwangerschaft nie Walken oder Nordic Walken zu gehen. 15,7% gehen bis zu einer Stunde und 16,4% der Schwangeren gehen immerhin ein bis drei Stunden pro Woche Walken. Bundeslandspezifisch lässt sich nur ein kleiner Unterschied in der Gruppe *ein bis drei Stunden*, zu Gunsten der Niederösterreicherinnen, zu erkennen. Vergleicht man die Häufigkeitsangaben der Schwangeren vor und seit der Schwangerschaft so lassen sich bei dieser Sportart beinahe keine Unterschiede erkennen. Lediglich 6,4% der Frauen betreiben diese

Sportart seit ihrer Schwangerschaft gar nicht mehr. Der Niederösterreich-Median liegt bei 1 und der Wiener-Median ebenfalls bei 1.

Die beachtliche Mehrheit von 68,6% (96 Personen) geht seit der Schwangerschaft nicht mehr tanzen was auf das veränderte Ausgehverhalten der werdenden Mütter rückzuführen ist. Betrachtet man die Anzahl der aktiven Tänzerinnen vor (52,9%) und die Anzahl der aktiven Tänzerinnen während der Schwangerschaft (31,4%) lässt sich ein Rückgang von 21,5% feststellen. Die Schwangeren verhalten sich im Bezug auf die Ausübung des Tanzens in beiden Bundesländern gleich. Der Median für Wien liegt bei 1 wie auch für Niederösterreich.

Eindeutiger Spitzenreiter der nicht ausgeführten Sportarten von Schwangeren ist das Joggen. Mit 88,6% aller Befragten und somit 124 Personen ist das Joggen bei werdenden Müttern nicht sehr beliebt. Nur 16 Frauen gaben an trotz ihrer Schwangerschaft wöchentlich bis zu drei Stunden zu joggen. 30% der vorher aktiven Joggerinnen wurden mit ihrer Schwangerschaft inaktiv und hörten diese Sportart zu Betreiben gänzlich auf. Bundeslandspezifisch betrachtet erkennt man, dass 11 von 16 befragten Frauen in Niederösterreich wohnen. Die Mediane liegen in beiden Bundesländer auf 1.

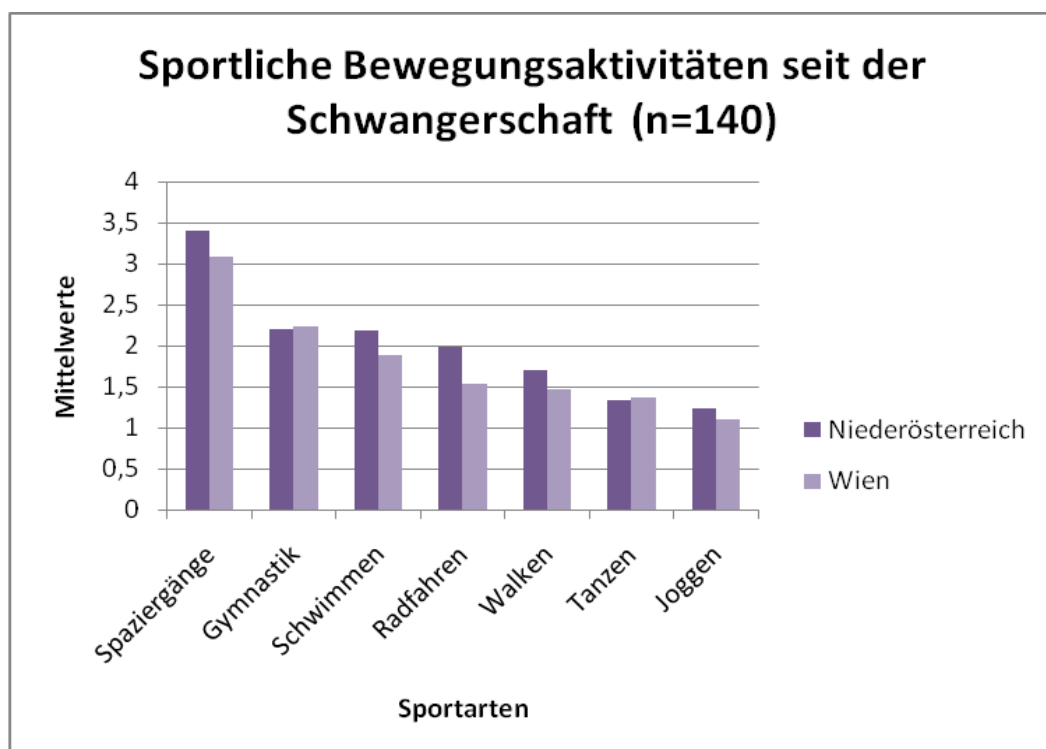


Abb.6: Sportliche Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft im Bundeslandsvergleich (1...nie, 2...selten, 3...gelegentlich, 4...oft, 5....immer)

7.12. Organisationsform der sportlichen Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft

Seit der Schwangerschaft treiben 35,7% der befragten Frauen aus Niederösterreich gar nicht mehr oder nur wenig alleine Sport, sondern in Gesellschaft. Verglichen mit den Antworten vor der Schwangerschaft (14,3%), lässt sich eine Veränderung hin zu Sport in Gesellschaft von 21,4% feststellen. In Wien lässt sich Ähnliches erkennen. Seit der Schwangerschaft treiben 62,8% der befragten Frauen aus Wien gar nicht mehr oder nur wenig Sport alleine, sondern lieber in Gesellschaft. Verglichen mit den Antworten vor der Schwangerschaft (37,2%), lässt sich auch bei den Schwangeren aus Wien eine Veränderung hin zu Sport in Gesellschaft von 25,6% feststellen. Für 2,9% der Wienerinnen trifft die Antwortmöglichkeit auf Frage 45, *Ich treibe meist alleine Sport*, völlig zu und für 11,4% ziemlich. Vergleicht man nun wieder die Werte mit den Antworten vor der Schwangerschaft, wird die obige Aussage, dass der Trend vom alleinigen zum gesellschaftlichen Bewegen, mit einer Schwangerschaft einher zu gehen scheint. Vor der Schwangerschaft gaben 32,9% der Wienerinnen an, dass die Aussage von Frage 45 völlig oder zumindest ziemlich auf sie zutraf. Seit dem Wissen der Schwangerschaft dezimierte sich diese Gruppe auf 14,3%. Was somit eine Verminderung um 18,6% erkennen lässt. Die Mittelwerte der beiden Bundesland-Gruppen belaufen sich auf 2,84 (SD=1,270) für Niederösterreich und 1,99 (SD=1,234) für Wien.

88,6% der Befragten aus Wien haben angegeben nie Sport in einem Verein zu betreiben. Nur eine Person gab an während der Schwangerschaft, in einem Verein sportlich aktiv zu sein. Keinen Vereinssport betreiben in Niederösterreich ganze 94,3% der Frauen seit ihrer Schwangerschaft. Auch hier gab nur eine Frau an während der Schwangerschaft, in einem Verein sportlich aktiv zu sein. Vergleicht man die Antworten der Frage 46, *Ich treibe Sport in einem Verein*, seit der Schwangerschaft mit jenen Antworten vor der Schwangerschaft, lässt sich in beiden Bundesländern kein Unterschied erkennen. Die Niederösterreicherinnen wie auch die Wiener Frauen sind, wie es scheint, an Sporttreiben in einem Verein, weder vor noch seit ihrer Schwangerschaft interessiert. Die Mittelwerte der beiden Bundesland-Gruppen belaufen sich auf 1,16 (SD=0,694) für Niederösterreich und 1,30 (SD=0,805) für Wien.

Für 80% der Niederösterreichischen befragten Frauen traf die Aussage, *Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio*, gar nicht oder nur wenig auf sie zu. 8,6% der Niederösterreicherinnen und 12,9% der Wienerinnen haben angegeben während ihrer Schwangerschaft Sport in einem Fitnessstudio zu betreiben. Ganze 70% der Wienerinnen stimmten mit der Aussage von Frage 47 nicht überein und antworteten mit, *trifft gar nicht zu oder trifft wenig zu*. Vergleicht man wiederum die Antworten vor und seit

der Schwangerschaft von Frage 47, *Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio*, sieht man bei beiden Bundesländern eine minimale aber doch klar erkennbare Tendenz, mit der Schwangerschaft, weg vom Fitnessstudio. Die Mittelwerte der beiden Bundesländer bestätigen letztere Aussage. 2,04 (SD=1,469) für Wien und 1,71 (SD=1,287) für Niederösterreich.

Die Auswertung von Frage 48, *Ich treibe Sport im Freien*, ergab 27,1% völlige und 38,6% ziemliche Zustimmungen seitens der befragten Schwangeren aus Niederösterreich. 18,6% der Wienerinnen waren völlig einverstanden und 24,3% stimmten der Aussage von Frage 48 ziemlich zu. *Gar nicht* oder nur *wenig* übereinstimmen konnten mit Frage 48 18,6% der Niederösterreicherinnen und 38,6% der in Wien wohnenden Befragten. Somit lässt sich bundeslandspezifisch erkennen, dass die Schwangere Frau aus Niederösterreich mehr Sport im Freien betreibt als die Wienerin da ein eindeutig erkennbarer Unterschied von 22,8% abzulesen ist. Vergleicht man nun die Antworten vor und seit der Schwangerschaft miteinander lässt sich kein Unterschied ausmachen. Die Niederösterreichische Frau war vor der Schwangerschaft und ist es auch seit ihrer Schwangerschaft mehr sportlich aktiv in der freien Natur als die Wiener Frau. Die Mittelwerte der beiden Bundesland-Gruppen belaufen sich auf 3,66 (SD=1,226) für Niederösterreich und 2,97 (SD=1,474) für Wien.

Bei der Aussage, *Ich treibe Sport Indoor*, antworteten 25,7% und 21,4% der Schwangeren aus Niederösterreich mit *trifft gar nicht zu* und *trifft wenig zu*. Nur 17,1% stimmten der Aussage von Frage 49 völlig oder ziemlich zu. 47,1% der Wienerinnen hingegen geben an Indoor sportlich aktiv zu sein. Für 21,4% trifft die Aussage gar nicht und für 15,7% nur wenig auf sie zu. Vergleicht man Niederösterreich mit Wien lässt sich erkennen, dass in Wien die befragten Frauen seit ihrer Schwangerschaft um 20% mehr Indoor-Sport betreiben als in Niederösterreich. Verglichen mit den Ergebnissen vor der Schwangerschaft lässt sich nur in der Wiener Gruppe ein nennenswerter Unterschied beschreiben. Bevor die befragten Frauen aus Wien schwanger wurden haben sie weniger Indoor Sport betrieben. Mit der Schwangerschaft hat sich der Indoorsport um 10% erhöht.

Die Mittelwerte der beiden Gruppen belaufen sich auf 2,54 (SD=1,36) für Niederösterreich und 2,44 (SD=1,471) für Wien.

Weder die Schwangeren aus Wien noch jene aus Niederösterreich betreiben begeistert sportliche Aktivitäten in ihren eigenen vier Wänden. Nur 8,6% der Niederösterreicherinnen stimmten der Aussage von Frage 50, *Ich treibe Sport Zuhause*, völlig zu. 48,6% stimmten gar nicht zu und 15,7% nur wenig. In Wien lässt sich ähnliches erkennen. 67,1% stimmten mit der Aussage gar nicht oder nur wenig überein und nur

5,7% waren mit der Aussage völlig einverstanden. Bundeslandspezifisch lässt sich kein Unterschied feststellen. In Wien wie auch in Niederösterreich präferiert die Frau, ganz gleich ob schwanger oder nicht, das sportliche Training außerhalb ihres Zuhauses. Die Mittelwerte der beiden Bundesland-Gruppen belaufen sich auf 2,13 (SD=1,340) für Niederösterreich und 1,91 (SD=1,225) für Wien.

7.13. Erwartete Effekte von Sport während der Schwangerschaft

Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft sehen über die Hälfte (58,6%) der befragten Frauen aus Niederösterreich, für sich selbst, sehr positiv und weitere 22,9% eher positiv. Zwei Personen gaben in Niederösterreich wie auch in Wien an die Effekte von Sport während der Schwangerschaft für einen Selbst eher negativ zu sehen. Auch in Wien findet die eindeutige Mehrheit (60% und 20%) die Wirkung von Sport sehr oder eher positiv auf den eigenen Körper.

Auch die Effekte für den Verlauf der Schwangerschaft sehen in beiden Bundesländern über zwei Drittel (72,9% in Wien und 85,7% in Niederösterreich) positiv. Jedoch waren sich 16,4% (23 Personen) aller Befragten nicht sicher ob sie die Effekte auf den Verlauf ihrer Schwangerschaft positiv oder negativ sehen sollten und antworteten mit *teils-teils*.

Die Effekte für den Geburtsverlauf stuften in Niederösterreich 40,7% sehr positiv und 30% eher positiv ein. 5% meinen dass sich Sport während der Schwangerschaft betrieben eher negativ auf den Verlauf der Geburt auswirkt. In Wien denken 2,9% eher negativ über die Effekte und 42,9% sehr positiv.

Frage 54, *Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft sehe ich für die spätere Entwicklung meines Kindes...*, beantworteten 4,3% der Niederösterreicherinnen mit *eher negativ* und 24,3% mit *teils-teils*. 32,9% betrachten sehen diese eher positiv und 38,6% sogar sehr positiv. Die Befragten aus Wien antworteten sehr ähnlich. Auch hier sehen 38,6% die Effekte sehr positiv und 28,6% zumindest eher positiv. 2,9% antworteten mit *eher negativ*. Vergleicht man die Antworten der beiden Bundesland-Gruppen erkennt man, dass sich die Schwangeren sehr einig sind über die erwarteten Effekte von Sport während der Schwangerschaft. Die Frauen sehen diese überwiegend positiv bis sehr positiv.

7.14. Gründe für die sportliche Inaktivität

Die Aussage von Frage 56, *Seit meiner Schwangerschaft betreibe ich keinen Sport*, bestätigten 2,9% aus Niederösterreich völlig und 8,6% ziemlich. Beachtliche 78,6% gaben an, dass obige Aussage gar nicht auf sie zutrifft und für 10% trifft diese nur wenig

auf die eigene Person zu. In Wien gaben 21,4% an seit der Schwangerschaft keinen oder nur mehr wenig Sport zu betreiben. 47,1% treiben in Wien trotz Schwangerschaft weiterhin regelmäßig Sport und für 15,7% trifft die Aussage von Frage 56 nur wenig zu. Bundeslandspezifisch betrachtet lässt sich erkennen, dass die Schwangere Frau aus Niederösterreich etwas sportlicher in ihrer Schwangerschaft ist als jene aus Wien (den Unterschied machen 31,5% aus). Betrachtet man die Antworten aller Befragten Frauen sind stolze 75,8% auch noch mit Babybauch sportlich unterwegs.

In Niederösterreich nennen 4,3% als Grund für ihre sportliche Inaktivität einen Mangel an zur Verfügung stehender Zeit und 7,1% stimmen dem ziemlich zu. Für 74,3% spielt der Faktor „Zeit“ keine Rolle um sich sportlich aktiv zu bewegen. 2,9% der Befragten aus Wien macht es die fehlende Zeit unmöglich sich regelmäßig sportlich zu bewegen und auf 5,7% trifft die Aussage von Frage 57 ziemlich auf sie zu. 68,6% haben genügend Zeit sich auch während ihrer Schwangerschaft sportlich regelmäßig zu betätigen. Die Mittelwerte der beiden Bundeslandgruppen betragen 3,81 (SD=1,354) für Wien und 4,53 (SD=1,059) für Niederösterreich.

Zu anstrengend fanden es 27,1% Niederösterreicherinnen und 45,8% der befragten Wienerinnen Sport zu betreiben und gaben dies als ihren Inaktivitätsgrund an. 47,1% (NÖ) fanden dies allerdings nicht Grund genug um nicht trotzdem sportlich aktiv zu bleiben. Der gleichen Meinung waren 48,5% der Schwangeren aus Wien und antworteten mit *trifft gar nicht zu* oder *trifft wenig zu*. Der Mittelwert der Niederösterreichischen Antworten liegt bei 3,34 (SD=1,423) und jener der aus Wien bei 3,01 (SD=1,518).

Eine eindeutige Mehrheit bei beiden Bundesländern (97,1% Niederösterreich, 91,4% Wien) gab an, dass der sportliche Inaktivitätsgrund einer Krankheit nicht auf sie zutrifft. Bei nur 2,9% der Wienerinnen trifft die Aussage von Frage 59, *Ich war krank*, ziemlich zu und sie haben aufgrund einer Krankheit keinen Sport betreiben können.

5,8% der Befragten aus Niederösterreich gaben als Inaktivitätsgrund fehlende Gelegenheiten und fehlende PartnerInnen zum Sporttreiben an. Für 84,3% treffen diese Gründe wenig bis gar nicht zu wie ebenso für 95,8% der befragten Wienerinnen.

Sehr unsicher über die Sportart und deren Ausführung sind sich 20% der Schwangeren aus Wien und geben an, dass die Aussage, *Ich weiß nicht was und wie*, völlig bis ziemlich auf sie zutrifft. 94,3% der Niederösterreicherinnen zählen den Faktor der Unsicherheit nicht zu ihren Inaktivitätsgründen ebenso 70% der Wienerinnen. Die Antworten zeigen, dass sich die Befragten aus Niederösterreich sicherer fühlen was die richtige Sportauswahl und deren Ausführung betrifft als jene aus Wien.

Fehlende Finanzierung oder etwaige Verletzungen sehen beinahe keine Personen als Grund für eine sportliche Inaktivität. Für nur 4,3% der Wienerinnen wie auch der Niederösterreicherinnen spielt ein Mangel an Geld eine Rolle. Eine Verletzung als Inaktivitätsgrund trifft bei keiner der Befragten beider Bundesländer völlig oder ziemlich zu.

Eine Risikoschwangerschaft hatten zum Zeitpunkt der Befragung 7,1% der in Wien wohnenden und 5,7% der in Niederösterreich wohnenden Frauen. Somit resultiert auch ein nachvollziehbares Abraten von sportlichen Aktivitäten bei 7,1% der Wienerinnen. Obwohl einige Niederösterreicherinnen, aus welchem Grund auch immer, eine Risikoschwangerschaft hatten, wurde aber nur 2,9% von sportlicher Betätigung abgeraten. Was natürlich auch mit dem Grad des Risikos zusammenhängen kann und leichte sportliche Betätigung womöglich durchaus erlaubt sein kann.

Für keine einzige niederösterreichische Befragte traf die Aussage von Frage 67, *Ich bin zu faul, völlig* zu und für 7,1% traf diese ziemlich zu. In Wien hingegen gaben 24,3% Faulheit als einen Inaktivitätsgrund an. Die Mittelwerte für diese Frage belaufen sich auf 3,73 (SD=1,434) für Wien und 4,66 (SD=0,814).

8. Inferenzstatistik

8.1. Hypothesen

H₀₁: Zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten besteht kein Unterschied bezüglich des Bewegungs-und Sportverhaltens.

H₀₂: Zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten besteht kein Unterschied bezüglich der Organisationsform des Sportverhaltens.

H₀₃: Zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten besteht kein Unterschied bezüglich der Begründung ihrer Inaktivität des Bewegungs-und Sportverhaltens.

H₀₄: Bei den Schwangeren besteht kein Unterschied bezüglich der Häufigkeit der sportlichen Bewegungsaktivitäten vor und während ihrer Schwangerschaft.

H₀₅: Bei den Schwangeren besteht kein Unterschied bezüglich der Organisationsform der sportlichen vor und während ihrer Schwangerschaft.

8.2. Hypothesentestungen

H₀₁: Zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten besteht kein Unterschied bezüglich des Bewegungs-und Sportverhaltens.

Die Sammelhypothese H_{01} , im Bezug auf die Häufigkeit des alltäglichen Bewegungsverhaltens von Schwangeren im Wohnortsvergleich, beinhaltet folgende Fragen:

- *Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet.*
- *Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt.*
- *Kurze Distanzen (für diverse Besorgungen) habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt anstatt mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.*
- *Längere Distanzen (für diverse Besorgungen) habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt anstatt mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.*

Die Antwortkategorien bei den Items waren 1=nie, 2=selten, 3=gelegentlich, 4=oft und 5=immer.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Das signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p=0,016$) bedeutet dass die Varianzen heterogen sind und ein T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängige Stichproben gerechnet werden muss. Es gibt keinen signifikanten Unterschied ($T=1,845$; $df=128,066$; $p=0,067$) zwischen schwangeren Frauen aus Niederösterreich und Schwangeren aus Wien. Aus den Mittelwerten ist ersichtlich dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=4,16$) und jene aus Wien ($M=3,83$) etwa gleich häufig körperlicher Arbeit im Haus oder Garten nachgehen. H_0 wird folglich beibehalten.

Der Levene-Test ($p=0,004$) der Frage 19, *Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt*, erbrachte ein signifikantes Ergebnis was bedeutet dass die Varianzen heterogen sind. Es kann mit einem T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben gerechnet werden. Es gibt keinen signifikanten Unterschied ($T=1,479$; $df=130,039$; $p=0,142$) zwischen den Schwangeren aus den befragten Bundesländern. Aus den Mittelwerten kann abgelesen werden, dass Schwangere aus Wien ($M=3,53$) und Schwangere aus Niederösterreich ($M=3,80$) etwa gleich häufig die Treppen anstatt Aufzug oder Rolltreppe. H_0 wird beibehalten.

Das nicht signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p= 0,016$) der Frage 20, *Kurze Distanzen, für etwaige Besorgungen, habe ich mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt anstatt mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln*, bedeutet dass die Varianzen heterogen sind und ein T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängige Stichproben gerechnet werden muss. Zwischen schwangeren Frauen aus Niederösterreich und Schwangeren aus Wien konnte kein signifikanten Unterschied ($T=0,829$; $df=138$; $p=0,409$) festgestellt werden. Aus den Mittelwerten der beiden Bundeslandgruppen ist ersichtlich dass die Befragten aus Niederösterreich ($M=3,90$) wie auch jene aus Wien ($M=3,74$) gelegentlich kurze Distanzen per Rad oder zu Fuß zurücklegen. H_0 wird folglich beibehalten.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Längere Distanzen habe ich ohne Auto oder öffentlichen Verkehrsmittel zurückgelegt* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Das signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p= 0,017$) bedeutet dass die Varianzen heterogen sind und ein T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben gerechnet wird. Es gibt keinen signifikanten Unterschied ($T=0,067$; $df=132,765$; $p=0,947$) zwischen schwangeren Frauen mit wohnhaft in Niederösterreich und Schwangeren aus Wien. Aus den Mittelwerten ist ersichtlich dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=2,74$) wie auch Schwangere aus Wien ($M=2,73$) sehr selten längere Distanzen, um diverse Besorgungen zu erledigen, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. H_0 wird beibehalten.

Des Weiteren umfasst die Sammelhypothese H_{01} folgende Fragen im Bezug auf die Sportliche Bewegungsaktivität der befragten Schwangeren:

- *Ich habe Spaziergänge gemacht.*
- *Ich habe Gymnastik gemacht.*
- *Ich bin mit dem Rad gefahren.*
- *Ich war schwimmen.*
- *Ich war Walken.*
- *Ich war Tanzen.*
- *Ich war Joggen.*

Die Häufigkeitsantworten 1=nie, 2=<1h, 3=1-3h, 4=4-5h, 5=>5h standen den Befragten zur Auswahl. Aufgrund der rangskalierten abhängigen Variablen wird zur Hypothesenüberprüfung der Mann-Whitney-U Test herangezogen.

Das Ergebnis des Mann-Whitney-U Tests der Frage 37, *Ich habe Spaziergänge gemacht*, ergab einen signifikanten Unterschied ($p=0,034$) zwischen schwangeren Frauen aus Niederösterreich und jenen aus Wien. Aus den mittleren Rängen ist ersichtlich dass Schwangere welche in Niederösterreich wohnen (77,45) signifikant mehr Zeit mit dem Spaziergehen verbringen als jene mit Wohnhaft in Wien (63,55). Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese wird angenommen. Der Median der Wienerinnen ist 3 ($3=1-3h$) und jener der aus Niederösterreich beläuft sich auf 3,5 ($4=4-5h$).

Kein signifikanter Unterschied ($p=0,754$) zwischen den Schwangeren aus den Bundesländern konnte bei Frage 38, *Ich habe Gymnastik gemacht*, festgestellt werden. Die mittleren Ränge lassen erkennen, dass in Wien (71,52) wie auch in Niederösterreich (69,48) etwa gleich häufig Gymnastik praktiziert wird. H_0 wird beibehalten. Der Median der Wienerinnen ist 2 ($2= >1h$) und jener der aus Niederösterreich beläuft sich ebenfalls auf 2.

Zwischen den Schwangeren aus Wien und Niederösterreich besteht ebenfalls kein signifikanter Unterschied im Bezug auf das Schwimmen ($p=0,110$). Deskriptiv betrachtet haben die Wienerinnen einen Median von 2 ($2= <1h$) wie auch die Niederösterreicherinnen. Die Nullhypothese wird beibehalten.

Einen signifikanten Unterschied zwischen den sportlichen Bewegungsaktivitäten von Schwangeren aus Wien und Niederösterreich, konnte der Mann-Whitney-U-Test im Bezug auf das Radfahren feststellen ($p=0,001$). Der Mittlere Rang der Niederösterreich-Gruppe (80,54) zeigt, dass Frauen aus Niederösterreich signifikant häufiger mit dem Rad unterwegs sind als Schwangere aus Wien (60,46). Der Median der Wienerinnen ist 1 ($1=nie$) und jener der aus Niederösterreich beläuft sich auf 2 ($2= <1h$). H_0 wird verworfen und die Alternativhypothese H_1 wird somit angenommen.

Das Ergebnis des Mann-Whitney-U Tests der Frage 41, *Ich war Walken*, ergab keinen signifikanten Unterschied ($p=0,116$) zwischen schwangeren Frauen aus Niederösterreich und jenen aus Wien. Aus den Medianen ist ersichtlich, dass Schwangere welche in Niederösterreich wohnen (Median: 2; $2= <1h$) zwar nicht signifikant aber tendenziell mehr Zeit in Walken investieren als jene mit Wohnhaft in Wien (Median: 1; $1=nie$). Die Nullhypothese wird angenommen.

Kein signifikanter Unterschied ($p=0,910$) zwischen den befragten Schwangeren aus den Bundesländern konnte bei Frage 42, *Ich war Tanzen*, festgestellt werden. Die mittleren

Ränge lassen erkennen, dass in Wien (70,81) wie auch in Niederösterreich (70,19) beinahe gleichhäufig getanzt wird. H_0 wird beibehalten.

Zwischen den Schwangeren aus Wien und Niederösterreich besteht ebenfalls kein signifikanter Unterschied im Bezug auf das Jogging ($p=0,106$). Die Mediane lassen erkennen, dass weder die befragten Frauen aus Wien (Median: 1; 1=nie) noch die befragten aus Niederösterreich (Median: 1; 1=nie) sichtliches Interesse an Jogging während der Schwangerschaft haben. Die Nullhypothese wird beibehalten.

H_{02} : Zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten besteht kein Unterschied bezüglich der Organisationsform des Sportverhaltens.

Die Sammelhypothese H_{02} im Bezug auf die Organisationsform sportlicher Bewegungsaktivitäten während der Schwangerschaft, beinhaltet folgende Fragen:

- *Ich treibe meist alleine Sport.*
- *Ich treibe Sport in einem Verein.*
- *Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio.*
- *Ich treibe Sport im Freien.*
- *Ich treibe Sport Indoor.*
- *Ich treibe Sport zuhause.*

waren mittels likertskalierten Antwortmöglichkeiten (1= trifft gar nicht zu, 2= trifft wenig zu, 3= teils-teils, 4= trifft ziemlich zu, 5= trifft völlig zu) zu beantworten. Aufgrund des Intervallskalenniveaus der abhängigen Variable wird zur Hypothesenüberprüfung ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen.

Der Levene-Test ($p=0,395$) der Frage 45, *Ich treibe meist alleine Sport*, lieferte kein signifikantes Ergebnis was bedeutet dass die Varianzen homogen sind. Es kann mit einem T-Test für unabhängige Stichproben gerechnet werden. Es gibt einen signifikanten Unterschied ($T=4,051$; $df=138$; $p=0,000$) zwischen den Schwangeren aus den befragten Bundesländern Wien und Niederösterreich. Aus den Mittelwerten kann abgelesen werden, dass Schwangere aus Wien ($M=1,99$) signifikant Sport weniger alleine betreiben als Schwangere aus Niederösterreich ($M=2,84$). H_0 wird falsifiziert und die Alternativhypothese H_1 wird angenommen.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich treibe Sport in einem Verein* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Die Signifikanz des Levene-Tests liegt mit $p = 0,040$ unter dem Signifikanzniveau von 0,05 daher sind die Varianzen nicht gleich (es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Varianzen). Der T-Test für heterogene Varianzen zeigt bei einer Signifikanz (2-seitig) von 0,263 dass kein statistisch abgesicherter Unterschied nachgewiesen werden kann ($T=-1,124$; $df=135,09$). Die Mittelwerte zeigen, dass weder Schwangere aus Wien ($M=1,30$) noch jene aus Niederösterreich ($M=1,16$) sportliche Bewegungsaktivitäten in einem Verein ausführen. H_0 wird somit verifiziert.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Das nicht signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p= 0,087$) bedeutet dass die Varianzen gleich sind, also homogen. Es kann mit einem T-Test für unabhängige Stichproben gerechnet werden. Es konnte jedoch kein signifikanter Unterschied ($T=-1,408$; $df=138$; $p=0,161$) zwischen schwangeren Frauen mit wohnhaft in Niederösterreich und Schwangeren aus Wien festgestellt werden. Aus den Mittelwerten ist ersichtlich dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=1,71$) wie auch Schwangere aus Wien ($M=2,04$) etwa gleich häufig Sport in einem Fitnessstudio betreiben. H_0 wird beibehalten.

Der Levene-Test ($p=0,029$) der Frage 48, *Ich treibe Sport im Freien*, lieferte ein signifikantes Ergebnis was bedeutet dass die Varianzen heterogen sind. Es kann mit einem T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben gerechnet werden. Des Weiteren gibt es einen signifikanten Unterschied ($T=2,992$; $df=133,576$; $p=0,003$) zwischen den befragten Schwangeren aus den Bundesländern Wien und Niederösterreich. Aus den Mittelwerten kann abgelesen werden, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=3,66$) signifikant häufiger Sport im Freien betreiben als Schwangere aus Wien ($M=2,97$). H_0 wird falsifiziert und die Alternativhypothese H_1 wird angenommen.

Das signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p= 0,045$) des Item 49, *Ich treibe Sport Indoor*, bedeutet dass die Varianzen homogen sind. Es kann folglich mit einem T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben gerechnet werden. Es gibt einen signifikanten Unterschied ($T=-2,382$; $df=134,559$; $p=0,019$) zwischen den

befragten Frauen aus Wien beziehungsweise Niederösterreich. Die Mittelwerte lassen erkennen, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=2,54$) signifikant weniger Sport Indoor betreiben als Schwangere aus Wien ($M=3,09$). H_0 wird falsifiziert und die Alternativhypothese H_1 wird angenommen.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich treibe Sport Zuhause* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Das nicht signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p=0,705$) bedeutet dass die Varianzen homogen sind und ein T-Test für unabhängige Stichproben gerechnet werden darf. Zwischen schwangeren Frauen aus Niederösterreich und Schwangeren aus Wien konnte kein signifikanter Unterschied ($T=0,988$; $df=138$; $p=0,325$) festgestellt werden. Aus den Mittelwerten der beiden Bundeslandgruppen ist ersichtlich dass die Befragten aus Niederösterreich ($M=2,13$) wie auch jene aus Wien ($M=1,91$) sehr wenig bis gar keinen Sport zuhause treiben. H_0 wird folglich beibehalten.

H_{03} : Zwischen Schwangeren aus städtischen und ländlichen Gebieten besteht kein Unterschied bezüglich der Begründung ihrer Inaktivität des Bewegungs- und Sportverhaltens.

Die Sammelhypothese H_{03} im Bezug auf die sportliche Inaktivität seit der Schwangerschaft, beinhaltet folgende Fragen:

Ich mache weniger sportliche Bewegung weil...

- ...ich habe keine Zeit.
- ...es ist mir zu anstrengend.
- ...ich bin/war krank.
- ...ich finde keine Gelegenheit und keine PartnerIn.
- ...ich weiß nicht was und wie.
- ...ich habe kein Geld.
- ...ich bin/war verletzt.
- ...man hat mir davon abgeraten.
- ...ich habe eine Risikoschwangerschaft.
- ...ich bin zu faul.

Die likertskalierten Antwortmöglichkeiten 5= *trifft gar nicht zu*, 4= *trifft wenig zu*, 3= *teils-teils*, 2= *trifft ziemlich zu* und 1= *trifft völlig zu* standen den befragten Schwangeren zur Auswahl.

Der Levene-Test ($p=0,531$) des Item 57, *Ich mache weniger sportliche Bewegung weil ich keine Zeit habe*, lieferte ein nicht signifikantes Ergebnis was bedeutet dass die Varianzen homogen sind. Es kann mit einem T-Test für unabhängige Stichproben gerechnet werden. Es konnte kein signifikanter Unterschied ($T=0,531$; $df=138$; $p=0,596$) zwischen den Schwangeren aus den befragten Bundesländern Wien und Niederösterreich festgestellt werden. Aus den Mittelwerten lässt sich feststellen, dass weder Schwangere aus Wien ($M=4,34$) noch jene aus Niederösterreich ($M=4,44$) als Inaktivitätsgrund einen Mangel an Zeit angeben. H_0 wird angenommen.

Die Signifikanz des Levene-Tests des Items 58, *Ich mache weniger sportliche Bewegung weil es mir zu anstrengend ist*, liegt mit $p=0,138$ über 0,05 daher gelten die Varianzen als homogen und es kann mit einem T-Test für unabhängige Variablen gerechnet werden.. Es findet sich eine Signifikanz (2-seitig) von 0,189 was bedeutet, dass kein statistisch abgesicherter Unterschied nachgewiesen werden konnte ($T=1,321$; $df=138$). Die Mittelwerte zeigen, dass Schwangeren aus Wien ($M=3,01$) wie auch aus Niederösterreich ($M=3,34$) sportliche Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft teilweise zu anstrengend geworden sind. H_0 wird somit verifiziert.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich treibe weniger sportliche Bewegung weil ich krank war* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Das signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p= 0,000$) bedeutet dass die Varianzen nicht gleich sind, also heterogen. Es kann jedoch mit einem T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben gerechnet werden. Es konnte kein signifikanter Unterschied ($T=1,716$; $df=91,854$; $p=0,089$) zwischen schwangeren Frauen mit wohnhaft in Niederösterreich und Schwangeren aus Wien festgestellt werden. Aus den Mittelwerten ist ersichtlich dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=4,96$) wie auch Schwangere aus Wien ($M=4,81$) eine Krankheit nicht als sportlichen Inaktivitätsgrund angegeben haben. H_0 wird beibehalten.

Das signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p= 0,000$) der Frage 60, *Ich treibe weniger sportliche Bewegung weil ich keine Gelegenheit und keine PartnerIn finde*, bedeutet

dass die Varianzen heterogen sind. Laut T-Test für heterogene Varianzen gibt es keinen signifikanten Unterschied ($T=2,150$; $df=103,001$; $p=0,34$) zwischen schwangeren Frauen aus Niederösterreich und Schwangeren aus Wien. Vergleicht man die Mittelwerte erkennt man keinen Unterschied zwischen den Bundesländern Niederösterreich ($M=4,79$) und Wien ($M=4,50$). H_0 wird folglich beibehalten.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich treibe weniger Sport weil ich nicht weiß was und wie* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Die Signifikanz des Levene-Tests dieser Frage liegt mit $p=0,000$ unter $0,05$ daher sind die Varianzen heterogen (es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Varianzen). Der T-Test für heterogene Varianzen errechnet mit einem p-Wert (2-seitig) von $0,000$ einen statistisch abgesicherten Unterschied ($T=4,525$; $df=87,125$). Die Mittelwerte zeigen, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=4,79$) signifikant weniger verunsichert sind *was und wie* Sport während der Schwangerschaft betrieben werden kann, als jene aus Wien ($M=3,94$). H_0 wird somit falsifiziert und die Alternativhypothese H_1 wird angenommen.

Die Signifikanz des Levene-Tests der Frage 62, *Ich mache weniger sportliche Bewegung weil ich kein Geld habe*, liegt mit $p=0,003$ unter $0,05$ daher sind die Varianzen nicht gleich (es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Varianzen). Der T-test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben kann angewendet werden. Es findet sich eine Signifikanz (2-seitig) von $0,094$ was bedeutet, dass kein statistisch abgesicherter Unterschied nachgewiesen werden konnte ($T=4,525$; $df=121,363$). Die Mittelwerte zeigen, dass weder Schwangere aus Wien ($M=4,60$) noch jene aus Niederösterreich ($M=4,83$) ihre sportliche Bewegungsaktivitäten wegen Geldmangel verringern. H_0 wird somit verifiziert.

Das signifikante Ergebnis des Levene-Test ($p=0,000$) von Frage 63, *Ich mache weniger sportliche Bewegung weil ich verletzt bin/war*, bedeutet dass die Varianzen heterogen sind. Der T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben ergab keinen signifikanten Unterschied ($T=1,934$; $df=69,000$; $p=0,057$) zwischen schwangeren Frauen mit wohnhaft in Niederösterreich und Schwangeren aus Wien. Die Mittelwerte besagen, dass in Niederösterreich ($M=5,00$) wie auch in Wien ($M=4,91$) diverse Verletzungen keines Falls der Grund für etwaige sportliche Inaktivitäten sind. H_0 wird beibehalten.

Die Signifikanz des Levene-Tests des Items 64, *Ich treibe weniger Sport weil man mir davon abgeraten hat*, liegt mit $p = 0,016$ unter $0,05$ daher sind die Varianzen heterogen (es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Varianzen). Der T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben kann angewendet werden. Es findet sich eine Signifikanz (2-seitig) von $0,190$ was bedeutet, dass kein statistisch abgesicherter Unterschied nachgewiesen werden konnte ($T = 1,318$; $df = 120,764$). Die Mittelwerte zeigen, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M = 4,81$) wie auch jene aus Wien ($M = 4,61$) sehr ähnliche Antworten bei dieser Frage gaben. Die Aussage dieser Frage trifft bei allen Befragten wenig bis gar nicht zu. H_0 wird beibehalten.

Zur Überprüfung der Hypothese ob es Unterschiede zwischen Wienerinnen und Niederösterreicherinnen hinsichtlich des Items *Ich habe eine Risikoschwangerschaft* wird ein T-Test für unabhängige Stichproben herangezogen. Der Levene-Test ($p = 0,312$) dieser Frage brachte kein signifikantes Ergebnis was bedeutet dass die Varianzen homogen sind. Es kann mit einem T-Test für unabhängige Stichproben gerechnet werden. Des Weiteren konnte kein signifikanter Unterschied ($T = 0,591$; $df = 138$; $p = 0,555$) zwischen den befragten Schwangeren aus den Bundesländern festgestellt werden. Aus den Mittelwerten kann abgelesen werden, dass die Wienerinnen ($M = 4,63$) wie auch jene aus Niederösterreich ($M = 4,73$) wenig bis gar keine Risikoschwangerschaften haben. H_0 wird beibehalten.

Die Signifikanz des Levene-Tests für Frage 66, *Ich bin zu faul*, liegt mit $p = 0,000$ unter $0,05$ daher gelten die Varianzen als heterogen. Der T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben konnte angewendet werden. Es findet sich eine Signifikanz (2-seitig) von $0,000$ was bedeutet, dass ein statistisch abgesicherter Unterschied nachgewiesen werden konnte ($T = 4,711$; $df = 109,332$). Die Mittelwerte zeigen, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M = 3,73$) im Gegensatz zu jenen aus Wien ($M = 4,66$) signifikant fauler sind und dies ein Grund ist weniger sportliche Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft auszuführen. H_0 wird somit falsifiziert und die Gegenhypothese H_1 wird angenommen.

Die Signifikanz des Levene-Tests für Frage 56, *Seit meiner Schwangerschaft treibe ich keine sportliche Bewegung mehr*, liegt mit $0,000$ ebenfalls unter $0,05$ daher gelten die Varianzen als heterogen. Der T-Test für heterogene Varianzen bei unabhängigen Stichproben konnte angewendet werden. Weiters konnte ein signifikanter Unterschied ($T = 3,475$; $df = 130,433$; $p = 0,001$) zwischen der Niederösterreich- und Wien-Gruppe festgestellt werden. Die Mittelwerte lassen eindeutig erkennen, dass für jene aus

Niederösterreich (M=4,53) die obige Aussage weniger zutrifft als auf die Befragten von Wien (M=3,81). H0 wird verworfen und H1 wird angenommen.

H0₄: Bei den Schwangeren besteht kein Unterschied bezüglich der Häufigkeit der sportlichen Bewegungsaktivitäten vor und während ihrer Schwangerschaft.

Zur Beantwortung der folgenden Hypothesen werden aufgrund abhängiger Stichproben T-Tests für abhängige Stichproben als auch der Wilcoxon Test herangezogen.

Die Voraussetzung der normalverteilten Differenzen bei dem T-Test für abhängige Stichproben wurde grafisch mittels Histogramm überprüft. Bis auf die Items *Ich war Tanzen* und *Ich war Joggen* waren alle Differenzen normalverteilt. Bei jenen nicht normalverteilten Items *Ich war Tanzen* und *Ich war Joggen* wird anstelle des T-Tests für abhängige Stichproben der parameterfreie Wilcoxon zur Hypothesenüberprüfung herangezogen.

Der T-Test für abhängige Stichproben ergab ein signifikantes Ergebnis ($p=0,000$; $T=-5,638$; $df=138$) bezüglich dem Vergleich der Items *Ich habe Spaziergänge gemacht (vor und während der Schwangerschaft)*. Die Mittelwerte lassen erkennen, dass Schwangere während der Schwangerschaft ($M=3,26$) häufiger spazieren gehen als vor ($M=2,82$) ihrer Gestation ($1=\text{nie} \dots 5=>5\text{h}$). Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese wird angenommen.

Kein signifikanter Unterschied konnte bei den Items *Ich habe Gymnastik gemacht* festgestellt werden ($p=0,250$; $T=-1,145$; $df=138$). Frauen treiben, laut Ergebnis des angewendeten abhängigen T-Tests, vor wie während der Schwangerschaft etwa gleich häufig Gymnastik. Eine Schwangerschaft scheint keine Auswirkung auf die Häufigkeit von Gymnastiktraining zu haben ($M_{\text{vor}}=2,13$; $M_{\text{seit}}=2,22$). Die Mittelwerte zeigen zwar keinen signifikanten Unterschied jedoch eine leichte Tendenz zu vermehrter Gymnastik während der Schwangerschaft, was durchaus an etwaigen Geburtsvorbereitungskursen liegen kann. H0 wird beibehalten.

Der Vergleich der Items *Ich bin mit dem Fahrrad gefahren* erbrachte einen signifikanten Unterschied ($T=8,006$; $df=138$; $p=0,000$) bezüglich der Häufigkeit des Radfahrens von Frauen vor und während ihrer Gestation. Die Mittelwerte zeigen, dass Frauen vor ihrer Schwangerschaft ($M=2,41$) häufiger mit dem Rad sportlich unterwegs waren als seit ihrer Gestation ($M=1,75$). H1 wird angenommen und H0 wird folglich verworfen.

Einen weiteren Unterschied konnte bei der Testung der Items *Ich war schwimmen* festgestellt werden. Der T-Test für abhängige Stichproben konnte einen signifikanten Unterschied ($p=0,000$; $T=-3,743$; $df=138$) bezüglich der Häufigkeit von Schwimmaktivitäten, vor und seit der Schwangerschaft von Frauen feststellen. Die Mittelwerte zeigen, dass Frauen während einer Schwangerschaft ($M=2,04$) häufiger Schwimmen gehen als wenn sie nicht schwanger sind ($M=1,80$). Die Alternativhypothese wird angenommen.

Kein signifikanter Unterschied konnte bei den Items *Ich war Walken* festgestellt werden ($p=0,204$; $T=-1,275$; $df=138$). Frauen gehen, laut Ergebnis des angewendeten abhängigen T-Tests, vor wie während der Schwangerschaft etwa gleich häufig Walken. Eine Schwangerschaft scheint keine Auswirkung auf die Häufigkeit von Walkeinheiten zu haben ($M_{vor}=1,71$; $M_{seit}=1,60$). H_0 wird beibehalten.

Die Signifikanz (2 seitig) $p=0,000$, der Hypothesenüberprüfung, mittels Wilcoxon-Test, der Items *Ich war Tanzen*, lässt einen eindeutigen Unterschied zwischen der Häufigkeit der Ausübung von Tanzen, vor und seit der Schwangerschaft, erkennen. Frauen gehen seit ihrer Schwangerschaft signifikant weniger Tanzen als vor ihrer Schwangerschaft (Negative Ränge 36,63 $N=63$, Seit < Vor; Positive Ränge 31 $N=8$). H_1 wird angenommen.

Ein weiterer Unterschied konnte bei der Testung der Items *Ich war joggen* durch den Wilcoxon-Test festgestellt werden. Der signifikante Unterschied ($p=0,000$) bezüglich der Häufigkeit von Jogging, vor und seit der Schwangerschaft von Frauen, lässt gemeinsam mit den Mittleren Rängen erkennen, dass Schwangere (21,60) signifikant weniger Joggen als nicht schwangere Frauen (Negative Ränge 27,56 $N=48$, Seit < Vor; Positive Ränge 21,6 $N=5$). Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese wird angenommen.

H0₅: Bei den Schwangeren besteht kein Unterschied bezüglich der Organisationsform ihrer sportlichen Bewegungsaktivitäten vor und während ihrer Schwangerschaft.

Die Voraussetzung der normalverteilten Differenzen bei dem T-Test für abhängige Stichproben wurde grafisch mittels Histogramm überprüft. Es waren alle Differenzen normalverteilt.

Der T-Test für abhängige Stichproben ergab ein signifikantes Ergebnis ($p=0,000$; $T=7,351$; $df=138$) bezüglich dem Vergleich der Items *Ich treibe meist alleine Sport (vor und während der Schwangerschaft)*. Die Mittelwerte lassen erkennen, dass Frauen vor ihrer Schwangerschaft ($M=3,14$) häufiger alleine ihren sportlichen Aktivitäten nachgehen als während ($M=2,41$) ihrer Gestation (1=trifft gar nicht zu.....5=trifft völlig zu). Die Nullhypothese wird verworfen und die Alternativhypothese wird angenommen.

Kein signifikanter Unterschied konnte bei den Items *Ich treibe Sport in einem Verein* festgestellt werden ($p=0,056$; $T=1,928$; $df=138$). Frauen treiben, laut Ergebnis des angewendeten abhängigen T-Tests, vor wie während der Schwangerschaft etwa gleich häufig Sport in einem Verein. Eine Schwangerschaft scheint keine Auswirkung auf die sportliche Aktivität in Vereinen zu haben ($M_{vor}=1,36$; $M_{seit}=1,22$). H_0 wird beibehalten.

Der Vergleich der Items *Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio* erbrachte einen signifikanten Unterschied ($T=3,551$; $df=138$; $p=0,001$) bezüglich der Organisationsform der sportlichen Aktivitäten von Frauen vor und während ihrer Gestation. Die Mittelwerte zeigen, dass Frauen vor ihrer Schwangerschaft ($M=2,23$) etwas häufiger in einem Fitnessstudio trainiert haben als seit ihrer Gestation ($M=1,88$). H_1 wird angenommen.

Einen weiteren Unterschied konnte bei der Testung der Items *Ich treibe Sport im Freien* festgestellt werden. Der T-Test für abhängige Stichproben konnte einen signifikanten Unterschied ($p=0,044$; $T=2,029$; $df=138$) bezüglich der Organisationsform von sportlichen Aktivitäten, vor und seit der Schwangerschaft von Frauen feststellen. Die Mittelwerte zeigen, dass Frauen seit der Schwangerschaft ($M=3,31$) signifikant etwas weniger Sport im Freien betreiben als wenn sie nicht schwanger sind ($M=3,50$). Die Alternativhypothese wird angenommen.

Kein signifikanter Unterschied konnte bei den Items *Ich treibe Sport Indoor* festgestellt werden ($p=0,762$; $T=0,304$; $df=138$). Frauen treiben, laut Ergebnis des angewendeten abhängigen T-Tests, vor ($M=2,53$) wie während ($M=2,50$) der Schwangerschaft sehr wenig Sport Indoor. H_0 wird beibehalten.

Kein signifikanter Unterschied konnte ebenfalls bei den Items *Ich treibe Sport Zuhause* festgestellt werden ($p=0,153$; $T=-1,437$; $df=138$). Frauen treiben, laut Ergebnis des angewendeten abhängigen T-Tests, vor wie während der Schwangerschaft wenig bis gar keinen Sport Zuhause. Eine Schwangerschaft scheint keine Auswirkung auf die sportliche Aktivität in den eigenen vier Wänden zu haben ($M_{vor}=1,90$; $M_{seit}=2,02$). H_0 wird beibehalten.

9. Interpretation

Die statistische Auswertung hinsichtlich der Ergebnisse der untersuchten Häufigkeiten sportlicher Bewegungsaktivitäten lieferte einen eindeutigen Unterschied im Bezug auf das Spaziergehen. Aus den Medianen ist ersichtlich dass Schwangere welche in Niederösterreich wohnen 3,5 (4= 4-5h) signifikant mehr Zeit mit dem Spaziergehen verbringen als jene mit Wohnhaft in Wien 3 (3= 1-3h) was durchaus an dem liegen kann, dass sich Schwangere am Land schneller im Grünen, und somit in spaziertauglicheren Gebieten, befinden als jene aus der Stadt. Spazieren an einer dicht befahrenen Straße ist nicht so einladend und schon gar nicht für eine Schwangere welche meist sehr penibel auf ihre Gesundheit, speziell zum Wohle des Ungeborenen, achten.

Ein weiterer Unterschied zwischen den sportlichen Bewegungsaktivitäten von Schwangeren aus Wien und Niederösterreich konnte beim Radfahren festgestellt werden. Der Median der Niederösterreich-Gruppe 2 (2= <1h) zeigt, dass Frauen aus jenem Bundesland signifikant häufiger mit dem Rad unterwegs sind als Schwangere aus Wien 1 (1= nie) was womöglich mit den weiteren zurückzulegenden Distanzen zusammenhängen kann. In Wien sind zum Beispiel Nahrungsmittelläden dichter angeordnet als am Land wo es in manchen Ortschaften gar keine Einkaufsmöglichkeiten gibt. Zudem sind in Wien die öffentlichen Verkehrsmittel flächendeckend vorhanden wohingegen dies am Land nicht der Fall ist. Deshalb greifen die Frauen am Land womöglich häufiger zum Fahrrad um trotzdem mobil und gleichzeitig fit zu bleiben.

Aus den Mittelwerten ist ersichtlich, dass Schwangere aus Wien (M=1,99) Sport in Gesellschaft, im Gegensatz zu den Niederösterreicherinnen (M=2,84), präferieren. Das Niederösterreicherinnen häufiger alleine Sport betreiben kann auch daran liegen, dass sie bloß aus dem Haus zu gehen haben um bereits sportlich aktiv sein können. Es bedarf keiner großen Anfahrtswege zu diversen Sportstätten oder Grünflächen..

Des Weiteren konnte aus den Mittelwerten abgelesen werden, dass Schwangere aus Niederösterreich (M=3,66) häufiger Sport im Freien betreiben als Schwangere aus Wien (M=2,97) was wiederum an dem Faktor „Grün vor der Haustüre“ liegen kann. Sie brauchen bloß aus dem Haus zu gehen und haben und bereits sportlich aktiv sein können. Es bedarf keiner großen Anfahrtswege. Ein weiterer Aspekt könnte sein, dass

die Frauen auf dem Land grundsätzlich Naturverbundener sind und es in jenen Gebieten außerdem bedeutend weniger Fitnessstudios gibt als in Wien.

Die Mittelwerte ließen erkennen, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=2,54$) bedeutend weniger Sport Indoor betreiben als Schwangere aus Wien ($M=3,09$). Letztere Aussage steht im Umkehrschluss zur Interpretation über Sportliche Betätigung im Freien. In Wien müssen sich die Frauen nicht selber etwas einfallen lassen wie sie sich sportlich betätigen können. Es gibt genügend Fitnessstudios, auch in jeder Preiskategorie, wo Frau eine Anleitung zum Sporteln bekommt und noch dazu in Gesellschaft ist.

Die Mittelwerte zeigen, dass Schwangere aus Niederösterreich ($M=4,79$) signifikant weniger verunsichert sind *was und wie* Sport während der Schwangerschaft betrieben werden kann, als jene aus Wien ($M=3,94$). Dieses Ergebnis kann unter Umständen darauf zurückzuführen sein, dass am Land die Frauen, was Sport betrifft, eher auf sich selbst gestellt sind und mehr auf ihren eigenen Körper hören. Ganz nach dem Motto: Der Körper wird schon sagen wenn eine Bewegung nicht gut ist.

Schwangere aus Wien ($M=4,66$) sind im Gegensatz zu jenen aus Niederösterreich ($M=3,73$) weniger faul. Die Niederösterreicherinnen haben als einen Grund für ihre sportliche Inaktivität seit ihrer Schwangerschaft, die Faulheit öfters angegeben als die Wienerinnen. Ein möglicher Grund für dieses Ergebnis könnte eine veränderte Einstellung zum Sporttreiben sein, ausgelöst durch die Schwangerschaft.

Die Mittelwerte lassen eindeutig erkennen, dass auf Schwangere aus Niederösterreich ($M=4,53$) die Aussage, *Seit meiner Schwangerschaft treibe ich keine sportliche Bewegung mehr*, bedeutend weniger zutrifft als auf die Befragten aus Wien ($M=3,81$). Schwangere welche auf dem Land leben sind also sportlicher als jene aus der Stadt. was wiederum an dem Faktor „Grün vor der Haustüre“ liegen kann. Sie brauchen bloß aus dem Haus zu gehen und haben und bereits sportlich aktiv sein können. Es bedarf keiner großen Anfahrtswege. Ein weiterer Aspekt könnte sein, dass die Frauen auf dem Land grundsätzlich Naturverbundener sind als jene aus der Stadt.

Der Vergleich der Antworten vor und während der Schwangerschaft brachte folgende Ergebnisse zu Tage: Die Mittelwerte lassen erkennen, dass Schwangere während der Schwangerschaft ($M=3,26$) häufiger spazieren gehen als vor ($M=2,82$) ihrer Gestation

(1=nie...5=>5h). Wenn Leben in einer Frau heranwächst beginnt sie bewusster und gesünder zu leben. Dazu gehört auch viel frische Luft und Bewegung. Ein Spaziergang ist selbst für die Unsportlichsten Frauen eine leichte Übung und noch dazu, während dieser Zeit womöglich die am Ausführbarsten.

Frauen waren vor ihrer Schwangerschaft (M=2,41) häufiger mit dem Rad sportlich unterwegs als seit ihrer Gestation (M=1,75). Es kann angenommen werden, dass sich die Schwangeren am Rad nicht mehr so sicher fühlen aufgrund der Schwerpunktverlagerung ihres Körpers, mögliche Sturzgefahren und andere Unfälle. Womöglich wollen sie ihr Ungeborenes schützen indem sie auf das Radfahren verzichten.

Weiters hat sich gezeigt, dass Frauen mit dem Wissen einer Schwangerschaft (M=2,04) häufiger Schwimmen gehen als vor ihrer Schwangerschaft (M=1,80). Frauen wollen trotz ihrer Schwangerschaft trotzdem Sportlich fit bleiben, können aber nicht die Möglichkeiten des Sports ausschöpfen und brauchen eine sichere Alternativ-Sportart. Schwimmen ist die geeignetste Sportart für Schwangere.

Mit dem Wissen einer Schwangerschaft gehen Frauen radikal weniger Tanzen als vor ihrer Schwangerschaft. Getanzt wird in Österreich meist in der Nacht in verräuchten und lauten Diskotheken. Drei gute Gründe für eine Schwangere das Tanzen in solcher Umgebung einzuschränken. Da Passivrauchen mindestens genau so schädlich für das Ungeborene ist als wenn die Schwangere selbst rauchen würde, bleiben für eine verantwortungsbewusste Schwangere somit nicht mehr so viele Möglichkeiten offen. Sehr laute Musik und starke Bässe haben starke Schwingungen welche das Ungeborene in Unruhe versetzen könnten was wiederum die Möglichkeiten an Lokalen dezimiert. Da aber 99% der Schwangeren, hormonbedingt, sich kaum länger als bis 22:00 wach halten können, tut der dritte Faktor seinen Rest und es bleiben null Lokale übrig. Somit tanzen Schwangere womöglich höchstens mehr zuhause oder in speziellen Schwangerentanzkursen.

Schwangere gehen signifikant weniger Joggen als nicht schwangere Frauen. Die Verminderung der Laufaktivität kann durchaus auf das Hormon „Relaxin“ zurückgeführt werden. Dieses Hormon verursacht eine Lockerung des gesamten Bindegewebes was unweigerlich zu einer Lockerung des Band-Gelenk Apparats führt. Schwangere verspüren häufiger Schmerzen in den Gelenken und des Weiteren haben

möglicherweise auch viele Ängste, dass die starken Erschütterungen, durch den Aufprall der Fußsohlen verursacht, dem Ungeborenen schaden könnten.

Die Analyse der Ergebnisse aus der Befragung der sportlichen Bewegungsaktivitäten von Schwangeren vor und während ihrer Schwangerschaft brachte folgende Unterschiede zu Tage. Vor ihrer Schwangerschaft ($M=3,14$) sind Frauen eindeutig häufiger alleine ihren sportlichen Aktivitäten nachgegangen als während ($M=2,41$) ihrer Gestation (1=trifft gar nicht zu.....5=trifft völlig zu). Diese Veränderung hin zum Sport in Gesellschaft könnte darauf zurückzuführen sein, dass sich Schwangere in ihrer neuen Situation gerne mit anderen austauschen und so das Sportliche mit dem Praktischen verbinden.

Ein weiterer Unterschied konnte bei der Testung der Items *Ich treibe Sport im Freien* festgestellt werden. Die Mittelwerte zeigen, dass Frauen vor einer Schwangerschaft ($M=3,50$) signifikant mehr Sport im Freien betreiben als seit ihrer Schwangerschaft ($M=3,31$). Die meisten Schwangeren erleben diese spezielle Zeit ganz bewusst und achten meist besonders auf gesunde Ernährung und viel frische Luft. Die Veränderung der Jahreszeit könnte ein möglicher Grund für dieses Ergebnis sein. In den kalten Monaten ist es für eine Schwangere nicht ratsam im Freien Sport zu betreiben.

Die obige Aussage wird von folgendem Ergebnis untermauert. Frauen haben vor ihrer Schwangerschaft ($M=2,23$) häufiger in einem Fitnessstudio trainiert als seit ihrer Gestation ($M=1,88$). Schwangere gehen weg von Fitnessstudios hin ins Freie. Sehr selten werden in Fitnessstudios Schwangerengerechte Kurse angeboten. Meist findet Frau das richtige Angebot in Hebammenzentren.

10. Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit „Sportlich aktiv durch die Schwangerschaft“ ist das Ergebnis einer intensiven Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen die eine Schwangerschaft mit sich bringt, den empfohlenen Sportarten sowie auch den damit verbundenen Risikofaktoren im theoretischen Sinne. Die Auswirkung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen auf das Sporttreiben der Frauen wurde im Zuge einer empirischen Untersuchung in den Bundesländern Wien und Niederösterreich untersucht und im Anschluss verglichen. Der theoretische Teil der Arbeit sollte dabei Vorinformationen zu den physiologischen Veränderungen, empfohlenen Sportarten und Risikofaktoren geben und der empirischen Untersuchung als Grundlage dienen.

Zu Beginn des theoretischen Teils wurden die Begriffe „Sport“, „Schwangerschaft“ und „Primipara“ näher erläutert und definiert. Im Anschluss daran wurde auf die vier wesentlichsten Veränderungen des weiblichen Organismus, bedingt durch eine Schwangerschaft, näher eingegangen.

Veränderungen der Lungenfunktion, des Hormonhaushaltes sowie des Herz-Kreislauf-Systems sind die ersten Anpassungsvorgänge welche im weiblichen Körper ablaufen. In weiterer Folge einer Schwangerschaft kommt es natürlicherweise auch zu veränderten Körperstrukturen (Erhard, 2007). Durch eine Schwangerschaft kommt es zu einem Anstieg des Blutvolumens und einem mit einhergehendem niedrigem Blutdruck, weshalb Frauen speziell im ersten Trimenon, sehr häufig unter Schwindelgefühlen leiden, was sich im Laufe der weitem Schwangerschaft bessert jedoch erst nach der Geburt wieder zur Ausgangssituation zurückkehrt (Wessels & Oellerich, 2005; Regan, 2005; Hays, 1985, S.958-966; zit. n. Hagen, 2000, S.5). Durch den erhöhten Sauerstoffbedarf fällt es Schwangeren, speziell im dritten Trimenon aufgrund der Größe des Ungeborenen Kindes durch welches die umliegenden Organe (im speziellen das Zwerchfell) zusammengedrückt werden, sehr schwer zu atmen und wechseln dadurch sehr häufig auf die Brustatmung (Wessels & Oellerich, 2005; Morton, Paul & Metcalfe, 1985, S.97-108; Erhard, 2007, S.51). Die theoretische Auseinandersetzung mit den Veränderungen des weiblichen Körpers im Zuge einer Schwangerschaft hat zu Tage gebracht, dass für die vermehrten Stimmungsschwankungen, speziell im ersten Trimenon, die Veränderungen im Hormonhaushalt verantwortlich sind. Relaxin ist das Hormon welches eine, wenn nicht sogar die, entscheidende Rolle auf die Veränderung des Sporttreibens von Schwangeren hat. Durch dieses Hormon wird das gesamte Bindegewebe gelockert was für die Geburt von großem Vorteil ist jedoch beim Sporttreiben einige

Gefahrenquellen mit sich bringt (Bessinger, McMurray & Hackney, 2003, S.467-478; zit. n. Erhard, 2007, S.55; Wessels & Oellerich, 2005). Des Weiteren zeigt diese Arbeit, dass durch den wachsenden Bauch und der Verlagerung des Körperschwerpunktes den Schwangeren Frauen das Sporttreiben zusätzlich erschwert wird. Häufig klagen Schwangere über Rücken- oder Gelenksschmerzen (Wessels & Oellerich, 2005).

Frauen sind aus der Sportwelt nicht mehr wegzudenken Sport ist bereits ein wichtiger Teil im Leben einer Frau geworden was zwangsläufig zu einer Auseinandersetzung mit dem Thema *Sport in der Schwangerschaft* kommt. Laut Regan (2005) wurde eine sehr lange Zeit die Meinung vertreten, dass sportlich aktive Schwangere das Leben ihres Ungeborenen riskieren würden, da man glaubte, dass der Uterus vermindert mit Blut versorgt werden würde und dies eine Gefahr für den Embryo birgen würde. In den 60er Jahren begann sich eine neue Meinung durchzusetzen und leichte körperliche Betätigung von Schwangeren wurde ab diesem Zeitpunkt durchaus empfohlen und spezieller Schwangerengymnastik wurde viel Aufmerksamkeit geschenkt (Gitsch & Tatra, 1967, S. 800-801; zit. n. Erhard, 2007, S. 10). Seither wird schwangeren Frauen nicht mehr vom Sporttreiben abgeraten sondern ganz im Gegenteil, werden Frauen welche vor der Schwangerschaft sehr unsportlich waren sogar zu sportlicher Bewegung animiert (Gitsch & Tatra, 1967, S. 800-801; zit.n. Erhard, 2007, S. 10).

Handelt es sich nicht um eine Risikoschwangerschaft, so sprechen die Vorteile körperlicher Aktivität während der Schwangerschaft schon für sich. Die Herausarbeitung der vielen Vorteile zeigt, dass die Vitalität besonders bei Bewegung an der frischen Luft erhöht wird, da der Körper effektiver durchblutet wird und dem Herzmuskel bei der körperlichen Belastung so etwas Arbeit abnimmt (Regan, 2005; Warter, 1999). Durch Ausdauersportarten wird die allgemeine Ausdauer des Körpers erhöht und kann der Schwangeren im Weiteren die Geburt um einiges erleichtern (Warter, 1999). Ein weiterer positiver Effekt der herausgearbeitet wurde ist, dass sportliche Bewegung Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert, welches sich auf die Versorgung des Ungeborenen sehr positiv auswirkt. Kinder von sportlich aktiven Schwangeren kommen laut Literatur wesentlich vitaler auf die Welt und haben meist ein optimales Geburtsgewicht (Engels, Lambeck & Panitz, 2005; Warter, 1999; Clapp, 2000, S. 273-286; zit.n.Erhard, 2007, S. 107-108). Des Weiteren wird die physische und psychische Belastbarkeit der Schwangeren durch richtig dosierte körperliche Bewegung deutlich gesteigert und füllt ihre Energiereserven auf allen Ebenen auf. Durch Sport während der Schwangerschaft werden die Muskelspannung und der Blutfluss unterstützt. Der Körper einer Schwangeren im Training kann Wassereinlagerungen und Stoffwechselprodukte

schneller abbauen. Durch die unweigerliche Stärkung der Muskulatur, können Rückenschmerzen reduziert werden beziehungsweise sogar vorgebeugt werden (Wessels & Oellerich, 2005; Gottschall, 1998).

Es gibt auch Sportarten welche für Schwangere nicht empfehlenswert sind. Im Zuge dieser Arbeit konnte herausgearbeitet werden, dass speziell im ersten und dritten Trimester gewisse Sportarten nicht unbedingt beziehungsweise sehr vorsichtig und achtsam ausgeführt werden sollten um weder für die Mutter noch für das Ungeborene ein Risiko einzugehen (Regan, 2005). Zusammengefasst hat die theoretische Ausarbeitung gezeigt, dass all jene Sportarten vermieden werden sollen wo die Schwangere heftigen Erschütterungen und Stößen ausgesetzt wird, sie schnelle ruckartige Richtungswechsel und Drehungen ausführen muss oder die Verletzungsgefahr durch mögliche Stürze erheblich erhöht wird. Abgeraten wird von allen verwendeten Literaturen von Tauchen, Klettern, Fallschirmspringen, Geräteturnen, Kampfsportarten und extremes Bergsteigen über 2000m (Holzgreve, 2003).

Die Herausarbeitung von sechs empfohlenen Sportarten für Schwangere brachte folgendes Ergebnis. Laut Wessels & Oellerich (2005) ist die am häufigsten ausgeführte Sportart das Laufen. Schwangere die auch schon vor ihrer Schwangerschaft regelmäßig gelaufen sind und gut trainiert sind, können ohne weiteres auch in ihrer Schwangerschaft diesen Sport weiter betreiben. Rekorde sollten in dieser sensiblen Zeit aber nicht mehr angestrebt werden. Eine gute Alternative zum Laufen bietet das Walking. Viele Schwangere welche zu Beginn ihrer Schwangerschaft noch gelaufen sind, wechseln ab einem gewissen Zeitpunkt zum Walking oder Nordic Walking. (Gottschall, Heilig & Braun, 1998). Das Tempo kann bis zum gemütlichen Spaziergang reduziert werden und da immer ein Bein am Boden ist kommt es nicht, wie beim Laufen, zu einer Flugphase. Gelenke und Bänder werden beim Walking als sehr geschont. Des Weiteren bleiben etwaige unangenehme Erschütterungen aus (Engels, Lambeck & Panitz, 2005; Gottschall, Heilig & Braun, 1998). Laut verwendeten Literaturquellen wirkt sich der Effekt der Beinentleerung und somit Trombosenprophylaxe, durch das Radfahren hervorgerufen, sehr positiv auf das Wohlbefinden der Frau aus (Holzgreve, 2003). Eine weitere empfohlene Sportart ist das Schwimmen. Die Rumpfmuskulatur wird beim Schwimmen, in allen empfohlenen Lagen, entlastet und somit werden Rückenschmerzen oft gelindert (Gottschall, Heilig & Braun, 1998). Generell werden alle Gelenke der Schwangeren durch das Wasser entlastet und bei einer Wassertemperatur von 28° bis 30° besteht auch kein Risiko der Überhitzung. Whirlpools sollten allerdings gemieden werden, da sich durch die hohe Temperatur, der vielen Personen und der relativ

geringen Wassermenge die Keime hier schneller vermehren können als in normalen Schwimmbecken (Holzgreve, 2003). Eine Schwangerschaft bringt nicht nur körperliche sondern auch emotionale Veränderungen mit sich. Die Ausarbeitung der Sportart Yoga brachte in dieser Arbeit die Erkenntnis, dass Yoga für Schwangere weniger als Sportart sondern vielmehr als Entspannungsmethode angesehen wird. Yoga hat einen sehr hohen meditativen Zweck, verlangsamt die Bewegungen und macht den Körper weich und geschmeidig. Der Kreislauf und der Stoffwechsel kommen in Schwung, doch nicht alle Yoga-Übungen sind für werdende Mamis geeignet und deshalb werden oft spezielle Schwangeren-Yoga-Kurse angeboten (Lidell & Rabinovitch, 2006; Wessels & Oellerich, 2005). Gymnastik, im Speziellen die Schwangerengymnastik, konnte in dieser Arbeit als sehr wichtige Bewegungsform für alle Schwangeren herausgearbeitet werden. Für trainierte wie auch für untrainierte Frauen ist die spezielle Form von Gymnastik, Schwangerengymnastik, ohne Probleme durchzuführen. Es werden gezielte Übungen im Hinblick auf die Geburt und zur Prophylaxe schwangerschaftsbedingter körperlicher Beschwerden angeboten. Speziell der Beckenboden wird trainiert. So weich wie möglich für die bevorstehende Geburt, aber doch stark genug um eine Inkontinenz so gut als möglich zu vermeiden (Engels, Lambeck & Panitz, 2005).

Für die Untersuchung wurden insgesamt 100 Schwangere in Wien als auch in Niederösterreich mittels Fragebögen befragt, wobei 70 ausgefüllte Fragebögen je Bundesland zur Auswertung herangezogen wurden.

Zusammengefasst hat die vorliegende Studie folgende deskriptive Ergebnisse zu Tage gebracht:

- Im Durchschnitt waren die schwangeren Frauen zum Zeitpunkt der Befragung 29 Jahre alt. Die Altersverteilung der Befragten war in beiden Bundesländern gleich.
- Im Durchschnitt befanden sich die Schwangeren zum Zeitpunkt der Befragung in der 29. Schwangerschaftswoche und somit am Beginn ihres dritten Trimesters.
- 100% der befragten Frauen (n=140) leben in einer Partnerschaft oder sind verheiratet und 139 Frauen leben mit dem Kindsvater in einem gemeinsamen Haushalt. Nur eine Schwangere von 140 Befragten lebt nicht mit dem Vater des Ungeborenen in einem gemeinsamen Haushalt.

- Die Mehrheit der gesamten Befragten gab als höchste abgeschlossene Schulbildung die Ablegung einer Matura/Berufsreifeprüfung an oder den Abschluss an einer Hochschule.
- Das am Häufigsten angegebene Familieneinkommen aller Befragten beläuft sich monatlich zwischen 1501€ und 2500€.
- Die Mehrheit der befragten Frauen aus Wien wie auch aus Niederösterreich ist sehr gesellig und gab an sehr gerne unter Leute zu sein sowie sich häufig mit FreundInnen zu treffen. Die, ebenso eindeutige, Mehrheit aller Befragten versteht sich mit den Eltern sehr gut. Oft Besuch bekommen allerdings nur die wenigsten. Knapp ein Drittel der Wienerinnen wie auch der Niederösterreicherinnen gaben an oft Besuch zu bekommen.
- Die meiste Unterstützung erfahren Schwangere aus beiden Bundesländern während ihren Umständen von ihren Lebensgefährten/Ehemännern und ihren Familien.
- Die Mehrheit der Niederösterreicherinnen erledigt ihren Haushalt immer selber. Auch in Wien wird der Haushalt von den meisten selbst erledigt, jedoch bedeutend von weniger als in Niederösterreich. Ebenso verhält es sich mit der Verwendung von Treppen anstatt Aufzügen welche häufiger von den Schwangeren aus Niederösterreich verwendet werden als von jenen aus Wien. Etwas über ein Drittel der Befragten, in beiden Bundesländern gleich, legen kurze Distanzen für etwaige Besorgungen zu Fuß oder mit dem Rad zurück. Bei längeren Distanzen verhalten sich die befragten Schwangeren aus den Bundesländern auch sehr ähnlich und die Mehrheiten gaben an, lange Distanzen sehr selten zu Fuß oder per Fahrrad zurückzulegen.
- Der Großteil der Befragten sind vor ihrer Schwangerschaft bis zu eine Stunde pro Woche Spazieren gegangen, wobei etwas mehr Niederösterreicherinnen als Wienerinnen diese Angabe machten. Bei der Ausübung von Gymnastik verhält es sich genau umgekehrt. Die eindeutige Mehrheit der befragten gab an vor der Schwangerschaft nie Gymnastik gemacht zu haben, wobei mehr Frauen Niederösterreich wie aus Wien diese Angabe machten. Ebenso die Hälfte aller Befragten, aus beiden Bundesländern, gab an vor der Schwangerschaft nie schwimmen gegangen zu sein. Beim Radfahren gab es erstmals nennenswerte Unterschiede zwischen den Bundesländern. Der Median der Wienerinnen beläuft

sich auf 2 (2=<1h) und jener der Niederösterreicherinnen auf 3 (3= 1-3h). Walking wie Jogging sind in keinem der Bundesländer begehrte sportliche Bewegungsaktivitäten. Die Mediane beider Gruppen belaufen sich für die Sportarten Walken und Joggen auf 1 (1=nie).

- Der Großteil der Niederösterreicherinnen betrieb vor ihrer Schwangerschaft meist alleine Sport. Bei den Befragten aus Wien ist es umgekehrt, denn der Großteil der Wienerinnen betreibt Sport meist lieber in Gesellschaft und nicht alleine. Wo sich wieder beide Bundeslandgruppen einig waren, waren die Antworten zum Vereinssport. Mehr als zwei Drittel beider Bundesländer haben angegeben vor ihrer Schwangerschaft keinen Sport in einem Verein betrieben zu haben. Eindeutig mehr Wienerinnen als Niederösterreicherinnen haben angegeben, vor ihrer Schwangerschaft in ein Fitnessstudio trainieren gegangen zu sein. Zu den Natursportlerinnen zählen eindeutig die Niederösterreicherinnen. Eine leichte Indoortendenz lässt sich den Wienerinnen zuschreiben und die eindeutige Mehrheit in beiden Bundesländern treibt keinen Sport in den eigenen vier Wänden.
- Die Mehrheit aller Befragten gab an seit ihrer Schwangerschaft im Durchschnitt ein bis drei Stunden pro Woche Spazieren zu gehen. Bundeslandspezifisch lässt sich erkennen, dass die Schwangeren aus Niederösterreich die wöchentlichen Spaziergänge zwischen vier und fünf Stunden eindeutig dominieren. Niederösterreichische wie auch Schwangere aus Wien gehen seit ihrer Schwangerschaft häufiger spazieren als vor ihrer Gestation. Bundeslandspezifisch betrachtet sind sich vor wie auch während der Schwangerschaft, beide Gruppen relativ einig und es konnten keine nennenswerten Unterschiede festgestellt werden. Eine eindeutige Steigerung konnte das Schwimmen seit der Schwangerschaft in beiden Bundesländern verzeichnen. Die Mediane sind bei beiden Bundesländern auf 2 (2=<1h). Nicht so gerne fahren Schwangere in Wien mit dem Rad. Zwei Drittel gaben an nie mit dem Rad zu fahren. Die Niederösterreichischen Schwangeren betreiben diesen Sport seit ihrer Schwangerschaft sehr gerne, denn immerhin sind knapp die Hälfte seither bis zu drei Stunden wöchentlich unterwegs. Zwei Drittel aller Befragten Frauen gehen seit ihrer Schwangerschaft nie Walken. Vergleicht man die Häufigkeitsangaben der Schwangeren vor und seit der Schwangerschaft so lassen sich bei dieser Sportart beinahe keine Unterschiede erkennen. Die beachtliche Mehrheit geht seit der Schwangerschaft nicht mehr tanzen.

Betrachtet man die Anzahl der aktiven Tänzerinnen vor und während der Schwangerschaft lässt sich ein Rückgang von fast einem Drittel feststellen. Eindeutiger Spitzenreiter der nicht ausgeführten Sportarten von Schwangeren ist das Joggen. Mit 88,6% aller Befragten ist das Joggen bei werdenden Müttern nicht sehr beliebt.

- Verglichen mit den Antworten vor der Schwangerschaft lässt sich bei der Organisationsform der sportlichen Aktivitäten seit der Schwangerschaft eine Veränderung hin zu Sport in Gesellschaft feststellen. Die Niederösterreicherinnen wie auch die Wiener Frauen sind, wie es scheint, an Sporttreiben in einem Verein, weder vor noch seit ihrer Schwangerschaft interessiert. Im Bezug auf die sportliche Aktivität in einem Fitnessstudio sieht man bei beiden Bundesländern eine minimale aber doch klar erkennbare Tendenz, mit der Schwangerschaft, weg vom Fitnessstudio. Weiters ließ sich bundeslandspezifisch erkennen, dass die Schwangere Frau aus Niederösterreich mehr Sport im Freien betreibt als die Wienerin. Vergleicht man nun die Antworten vor und seit der Schwangerschaft miteinander lässt sich kein Unterschied ausmachen, da die Niederösterreichische Frau bereits vor ihrer Schwangerschaft sportlich aktiver in der freien Natur als die Wiener Frau war. Vergleicht man die Antworten aus den Bundesländern bezüglich Indoorsport, ließ sich erkennen, dass in Wien die befragten Frauen seit ihrer Schwangerschaft eindeutig mehr Indoorsport betreiben als in Niederösterreich. Verglichen mit den Ergebnissen vor der Schwangerschaft ließ sich nur in der Wiener Gruppe ein nennenswerter Unterschied beschreiben. Bevor die befragten Frauen aus Wien schwanger wurden haben sie weniger Indoor Sport betrieben. Mit der Schwangerschaft hat sich der Indoorsport um 10% erhöht. Weder die Schwangeren aus Wien noch jene aus Niederösterreich betreiben begeistert sportliche Aktivitäten in ihren eigenen vier Wänden. Bundeslandspezifisch lässt sich hier kein Unterschied feststellen. In Wien wie auch in Niederösterreich präferiert die Frau, ganz gleich ob schwanger oder nicht, das sportliche Training außerhalb ihres Zuhauses.
- Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft wurden in folgenden Bereichen befragt: Die erwartete Effekte von Sport während der Schwangerschaft - für den eigenen Körper; - für den Verlauf der Schwangerschaft; - für den Verlauf der Geburt; - für die spätere Entwicklung des

Kindes. Alle Bereiche wurden vom Großteil der Befragten, beider Bundesländer, sehr positiv eingestuft.

- Bundeslandspezifisch betrachtet lässt sich erkennen, dass die Schwangere Frau aus Niederösterreich etwas sportlicher in ihrer Schwangerschaft ist als jene aus Wien (den Unterschied machen 31,5% aus). Betrachtet man die Antworten aller Befragten Frauen sind stolze 75,8% auch noch mit Babybauch sportlich unterwegs. Einen Mangel an Zeit, fehlende Gelegenheiten und PartnerInnen, Faulheit, etwaige Verletzungen und eine fehlende Finanzierung fand die Mehrheit der Schwangeren weder aus Wien noch aus Niederösterreich Grund genug um sportlich Inaktiv zu werden. Gut die Hälfte der Befragten aus beiden Bundesländern war es jedoch oft zu anstrengend um Sport zu treiben.

Die Analysen dieser Studie haben bestätigt, dass schwangere Frauen aus Niederösterreich sportlich aktiver in ihrer Schwangerschaft sind als jene aus Wien. Weiters wurde festgestellt, dass Niederösterreicherinnen häufiger alleine Sport betreiben und diesen zumeist im Freien ausüben, wohingegen die befragten Wienerinnen häufiger Indoorsport betreiben. Der Vergleich des sportlichen Verhaltens vor und seit der Schwangerschaft brachte einige signifikante Unterschiede zu Tage. Die Häufigkeit der betriebenen Sportarten Joggen, Radfahren und Tanzen nahm mit der Schwangerschaft ab wohingegen die Häufigkeiten beim Spaziergehen und Schwimmen zunahmen. Der Vergleich der Organisationsform der sportlichen Aktivität vor und seit der Schwangerschaft wies ebenfalls einige signifikante Unterschiede auf. Frauen treiben während einer Schwangerschaft weniger Sport in einem Fitnessstudio und häufiger in Gesellschaft. Des Weiteren treiben sie etwas weniger Sport im Freien.

Literaturverzeichnis

- Astor, E., Baum, G. u.a. (Hrsg.) (1999). *Der Brockhaus - Allgemeines Lexikon*.
Leipzig/Mannheim: F.A.Brockhaus Gmbh.
- Dale, B. & Roeber, J. (1982). *Gymnastik für Schwangerschaft und Geburt*. Leutkirch:
Ravensburger.
- Engels, U. , Lambeck, S. & Panitz, N. (2005). *Sport und Schwangerschaft-Vier bewährte
Programme für Bewegung und Sport*. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Engelhard, K., Kleinert, J. & Sulprizio, M. (2007). Sport in der Schwangerschaft – Erste
Ergebnisse einer Fragebogenstudie. *Diagnostik und Intervention – Bridging the gap*,
2007, 52.
- Erhard, L.(2007). *Sport und Schwangerschaft*. Dissertation, München: Ludwigs-Maximilians-
Universität, Medizinische Fakultät.
- Gottschall, C., Heilig, S. & Braun, A. (1998). *Sport in der Schwangerschaft –9 Monate aktiv und
fit*. München: BLV.
- Hagen, J. (2000). *Sport und Schwangerschaft – Eine Analyse der aktuellen Fachliteratur*.
Diplomarbeit, Innsbruck: Universität für Sportwissenschaft.
- Holzgreve, B. (2003). *300 Fragen zur Schwangerschaft*. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Klausmann, S. (2002). *Fit für 9 Monate und danach -Ganzheitliches Fitnesstraining in und nach
der Schwangerschaft*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Kleinert, J. (2008). Bewegungs- und Sportaktivität in der Schwangerschaft – welche Rolle spielen
psychosoziale und soziodemographische Bedingungen? *Gesundheit, Bewegung und
Geschlecht-Beiträge aus dem Interdisziplinären Genderkompetenzzentrum in den
Sportwissenschaften, Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 2008 (30), 68-89.
- Lidell, L. & Rabinovitch, G. (2006). *The new book of Yoga*. London: Ebury Press.
- Regan, L. (2005). *Meine Schwangerschaft Woche für Woche – Medizinischer Hintergrund und
Praktischer Rat*. London: Dorling Kindersley Limited.

Warter, M. (1999). *Sport in der Schwangerschaft*. Diplomarbeit, Innsbruck: Universität Innsbruck, Medizinische Fakultät.

Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Stuttgart/Wien: UTB & WUV-Universitätsverlag.

Wessels, M. & Oellerich, H. (2005). *Gymnastik in der Schwangerschaft*. München: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG.

Wühl, R. (1989). *Schwangerschaft und Geburt in Beziehung zum Sport*. Diplomarbeit, Graz: Universität Graz, Sportwissenschaftliches Institut.

https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Wie_sich_der_Koerper_der_Mutter_veraendert_HK.html#headline21 (Zugriff am 06.02.2011).

<http://www.sign-lang.uni-hamburg.de/glex/konzepte/l8056.htm> (Zugriff am 06.04.2011).

<http://de-ii.demopaedia.org/wiki/Nulligravida> (Zugriff am 11.05.2011).

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Tab.1.: Zusammenfassung der Vorteile sportlicher Aktivität während der Schwangerschaft.....	17
Tab. 2: Kontraindikationen	19
Tab. 3: Tipps zum Sporttreiben während der Schwangerschaft.....	20
Tab. 4.: Zusammenfassung der empfohlenen und verbotenen Sportarten.....	26
Abb.1.: Körperschwerpunktverlagerung.....	12
Abb.2: Höchste Abgeschlossene Schulbildung im Bundeslandvergleich.....	21
Abb.3: Monatliches Familieneinkommen im Bundeslandsvergleich.....	22
Abb.4: Alltägliche Bewegungsaktivitäten im Bundeslandsvergleich.....	25
Abb.5: Sportliche Bewegungsaktivitäten vor der Schwangerschaft im Bundeslandsvergleich.....	27
Abb.6: Sportliche Bewegungsaktivitäten seit der Schwangerschaft im Bundeslandsvergleich.....	41

Anhang

Im Anhang befinden sich die statistischen Auswertungen und der für die empirische Untersuchung konzipierte Fragebogen. Aus formalen Gründen wurden Umformatierungen vorgenommen. Der Fragebogen entspricht somit nicht dem Original, das die befragten Frauen im Rahmen der Untersuchungsdurchführung erhalten haben.

Dieser Fragebogen ist anonym und dient, ausschließlich im Rahmen einer Diplomarbeit am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Wien, zu der Erhebung des sportlichen Verhaltens während der Schwangerschaft. Bitte nehmen Sie sich kurz Zeit zur Beantwortung der folgenden Fragen.

Falls Sie die Frage 1 mit „Nein“ beantworten, füllen sie den Fragebogen bitte nicht aus.

1. Ich erwarte mein erstes Kind: Ja ☐ Nein ☐

2. Ich befinde mich in der _____ SSW.

Im Folgenden sind einige Fragen zu ihrer allgemeinen Lebenssituation auszufüllen.

3. Alter: _____.

4. Ich wohne in... ☐ Niederösterreich ☐ Wien

5. Ich bin... ☐ ledig
☐ verheiratet /in einer Partnerschaft
☐ getrennt/geschieden
☐ verwitwet

6. Ich lebe mit dem Kindsvater zusammen: ☐ Ja ☐ Nein

7. Meine höchste abgeschlossene Schulbildung:
☐ Pflichtschule
☐ Lehre ohne Abschluss
☐ Lehre mit Abschluss
☐ Matura
☐ Berufsreifeprüfung
☐ Fachhochschule oder Universität

8. Das zur Verfügung stehende Familieneinkommen beläuft sich monatlich auf ca.:

- ☐ < 1000 €
- ☐ 1001-1500 €
- ☐ 1501-2500 €
- ☐ 2501-3500 €
- ☐ 3501-5000 €

☐ > 5000 €

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen mit likertskalierten Antwortmöglichkeiten (trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, teils-teils, trifft ziemlich zu, trifft völlig zu) bezüglich Ihrer sozialen Beziehungen. Geben Sie bitte an in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	teils-teils	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
9. Ich bekomme oft Besuch.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ich bin gerne unter Leuten.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Ich treffe mich mit Freunden.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ich verstehe mich mit meinen Eltern.	☐	☐	☐	☐	☐

Folgende Fragen bezüglich ihrer wahrgenommenen Unterstützung in Ihrer Schwangerschaft sind durch Mengenangaben (viel, etwas, keine) zu beantworten. Geben Sie bitte an in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen.

In meiner Schwangerschaft erfahre ich Unterstützung (jeglicher Art) von...	Viel	etwas	keine
13. meinem Lebensgefährten/Ehemann	☐	☐	☐
14. dem Kindsvater (falls nicht Lebensgefährte/Ehemann).	☐	☐	☐
15. meinen FreundInnen	☐	☐	☐
16. sozialen Diensten.	☐	☐	☐
17. meiner Familie.	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen betreffend alltäglicher Bewegungsaktivitäten. Geben Sie bitte mittels der Häufigkeitsantworten (nie, selten, gelegentlich, oft, immer) an, wie häufig Sie diese Aktivitäten durchschnittlich pro Woche ausführen.

	nie	selten	gelegentlich	oft	immer
18. Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Kurze Distanzen (div.Besorgungen,...) habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt anstatt mit dem Auto oder den Öffis zu fahren.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Längere Distanzen (diverse Besorgungen,...) habe ich ohne Auto oder	☐	☐	☐	☐	☐

den Öffis zurückgelegt.					
22. Sonstiges:	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen bezüglich sportlicher Bewegungsaktivitäten. Geben Sie bitte mittels folgender Häufigkeitsantworten (nie, <1h, 1-3h, 4-5h, >5h) an, wie häufig Sie diese Aktivitäten durchschnittlich pro Woche **VOR Ihrer Schwangerschaft** ausgeführt haben.

	Nie	< 1 h	1-3 h	4-5 h	> 5 h
23. Ich habe Spaziergänge gemacht.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Ich habe Gymnastik gemacht.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ich war Schwimmen.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Ich bin mit dem Rad gefahren.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Ich war Walken/Nordic Walken.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Ich war Tanzen.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Ich war Joggen.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Sonstiges:	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen mit likertskalierten Antwortmöglichkeiten (trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, teils-teils, trifft ziemlich zu, trifft völlig zu) bezüglich der Organisationsform Ihrer sportlicher Bewegungsaktivitäten. Geben Sie bitte an, in welchem Maße die Aussagen **VOR Ihrer Schwangerschaft** auf Sie zugetroffen haben.

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	teils-teils	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
31. Ich treibe meist alleine Sport.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Ich treibe Sport in einem Verein.	☐	☐	☐	☐	☐
33. Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio.	☐	☐	☐	☐	☐
34. Ich treibe Sport im Freien.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Ich treibe Sport Indoor.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Ich treibe Sport zuhause.	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Häufigkeitsaussagen (nie, <1h, 1-3h, 4-5h, >5h) bezüglich Ihrer sportlichen Bewegungsaktivitäten. Geben Sie bitte an wie häufig Sie diese Aktivitäten durchschnittlich pro Woche **SEIT Ihrer Schwangerschaft** ausführen.

	nie	< 1 h	1-3 h	4-5 h	> 5 h
37. Ich habe Spaziergänge gemacht.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Ich habe Gymnastik gemacht.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Ich war schwimmen.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Ich bin mit dem Rad gefahren.	☐	☐	☐	☐	☐
41. Ich war Walken/Nordic Walken.	☐	☐	☐	☐	☐
42. Ich war tanzen.	☐	☐	☐	☐	☐
43. Ich war Joggen.	☐	☐	☐	☐	☐
44. Sonstiges:	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen mit likertskalierten Antwortmöglichkeiten (trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, teils-teils, trifft ziemlich zu, trifft völlig zu) bezüglich der Organisationsform Ihrer sportlichen Bewegungsaktivitäten. Geben Sie bitte an, in welchem Maße die Aussagen **SEIT Ihrer Schwangerschaft** auf Sie zutreffen.

	trifft gar nicht zu	trifft wenig zu	teils-teils	trifft ziemlich zu	trifft völlig zu
45. Ich treibe meist alleine Sport.	☐	☐	☐	☐	☐
46. Ich treibe Sport in einem Verein.	☐	☐	☐	☐	☐
47. Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio.	☐	☐	☐	☐	☐
48. Ich treibe Sport im Freien.	☐	☐	☐	☐	☐
49. Ich treibe Sport Indoor.	☐	☐	☐	☐	☐
50. Ich treibe Sport zuhause.	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen mit Antwortmöglichkeiten zu ihrer Einschätzung (sehr positiv, eher positiv, teils-teils, eher negativ, sehr negativ) im Bezug auf die Effekte von Sport und Bewegung während der Schwangerschaft. Geben Sie bitte an, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen.

Die Effekte von Sport und Bewegung während meiner Schwangerschaft sehe ich...	Sehr positiv	Eher positiv	teils-teils	Eher negativ	Sehr negativ

51. ...für mich selbst.	☐	☐	☐	☐	☐
52. ...für den Verlauf meiner Schwangerschaft.	☐	☐	☐	☐	☐
53. ...für den Verlauf der Geburt.	☐	☐	☐	☐	☐
54. ...für die spätere Entwicklung meines Kindes.	☐	☐	☐	☐	☐
55. Sonstiges:	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen mit likertskalierten Antwortmöglichkeiten (trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, teils-teils, trifft ziemlich zu, trifft völlig zu) im Bezug auf die Gründe Ihrer sportlichen Inaktivität. Geben Sie bitte an, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen.

	Trifft völlig zu	trifft ziemlich zu	teils-teils	trifft wenig zu	trifft gar nicht zu
56. Seit meiner Schwangerschaft treibe ich keine sportliche Bewegung.	☐	☐	☐	☐	☐

Ich mache weniger sportliche Bewegung weil...	Trifft völlig zu	trifft ziemlich zu	teils-teils	trifft wenig zu	trifft gar nicht zu
57. Ich habe keine Zeit.	☐	☐	☐	☐	☐
58. Es ist mir zu anstrengend.	☐	☐	☐	☐	☐
59. Ich bin/war krank.	☐	☐	☐	☐	☐
60. Ich finde keine Gelegenheit und keine PartnerIn.	☐	☐	☐	☐	☐
61. Ich weiß nicht was und wie.	☐	☐	☐	☐	☐
62. Ich habe kein Geld.	☐	☐	☐	☐	☐
63. Ich bin/war verletzt.	☐	☐	☐	☐	☐
64. Man hat mir davon abgeraten.	☐	☐	☐	☐	☐
65. Ich habe eine Risikoschwangerschaft.	☐	☐	☐	☐	☐
66. Ich bin zu faul.	☐	☐	☐	☐	☐
67. Sonstiges:	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank, dass Sie sich kurz Zeit genommen haben!

Häufigkeiten

Statistiken

		Schwangerschaftsw oche	Alter	Familienstand	Höchste abgeschlossene Schulbildung	Familieneinkommen
N	Gültig	140	140	140	140	140
	Fehlend	0	0	0	0	0
Mittelwert		27,91	2,36	2,00	3,98	3,43
Standardabweichung		6,441	,750	,000	1,021	,891

Schwangerschaftswoche

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	12	1	,7	,7	,7
	14	1	,7	,7	1,4
	15	2	1,4	1,4	2,9
	16	3	2,1	2,1	5,0
	17	5	3,6	3,6	8,6
	18	2	1,4	1,4	10,0
	19	3	2,1	2,1	12,1
	20	3	2,1	2,1	14,3
	21	7	5,0	5,0	19,3
	22	8	5,7	5,7	25,0
	23	5	3,6	3,6	28,6
	24	1	,7	,7	29,3
	25	8	5,7	5,7	35,0
	26	5	3,6	3,6	38,6
	27	4	2,9	2,9	41,4
	28	7	5,0	5,0	46,4
	29	5	3,6	3,6	50,0
	30	13	9,3	9,3	59,3
	31	9	6,4	6,4	65,7
	32	15	10,7	10,7	76,4
	33	5	3,6	3,6	80,0
	34	8	5,7	5,7	85,7
	35	6	4,3	4,3	90,0
	36	4	2,9	2,9	92,9
	37	4	2,9	2,9	95,7
	39	4	2,9	2,9	98,6
	40	2	1,4	1,4	100,0
Gesamt		140	100,0	100,0	

Alter

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	20-24Jahre	11	7,9	7,9	7,9
	25-30Jahre	79	56,4	56,4	64,3
	31-35Jahre	40	28,6	28,6	92,9
	36-40Jahre	9	6,4	6,4	99,3
	<20Jahre	1	,7	,7	100,0
	Gesamt	140	100,0	100,0	

Familienstand

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	verheiratet / in einer Partnerschaft	140	100,0	100,0	100,0

Ich lebe mit dem Kindsvater zusammen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	139	99,3	99,3	99,3
	Nein	1	,7	,7	100,0
	Gesamt	140	100,0	100,0	

Höchste abgeschlossene Schulbildung

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Pflichtschule	6	4,3	4,3	4,3
	Lehre ohne Abschluss	3	2,1	2,1	6,4
	Lehre mit Abschluss	29	20,7	20,7	27,1
	Matura / Berufsreifeprüfung	52	37,1	37,1	64,3
	Fachhochschule / Universität	50	35,7	35,7	100,0
	Gesamt	140	100,0	100,0	

Familieneinkommen

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	1001-1500€	22	15,7	15,7	15,7
	1501-2500€	52	37,1	37,1	52,9
	2501-3500€	50	35,7	35,7	88,6
	3501-5000	16	11,4	11,4	100,0
	Gesamt	140	100,0	100,0	

Statistiken^a

		Ich bekomme oft Besuch	Ich bin gerne unter Leuten	Ich treffe mich mit Freunden	Ich verstehe mich mit meinen Eltern
N	Gültig	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0
	Mittelwert	3,11	4,36	4,43	4,64
	Standardabweichung	,986	,723	,693	,566

Statistiken ^a		Ich bekomme oft Besuch	Ich bin gerne unter Leuten	Ich treffe mich mit Freunden	Ich verstehe mich mit meinen Eltern
N	Gültig	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0
	Mittelwert	3,11	4,36	4,43	4,64
	Standardabweichung	,986	,723	,693	,566

a. Wohnort = Wien

Statistiken ^a		Ich bekomme oft Besuch	Ich bin gerne unter Leuten	Ich treffe mich mit Freunden	Ich verstehe mich mit meinen Eltern
N	Gültig	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0
	Mittelwert	3,10	4,23	4,39	4,50
	Standardabweichung	,950	,820	,687	,944

a. Wohnort = Niederösterreich

Ich bekomme oft Besuch^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	4	5,7	5,7	5,7
trifft wenig zu	12	17,1	17,1	22,9
teils-teils	31	44,3	44,3	67,1
trifft ziemlich zu	19	27,1	27,1	94,3
trifft völlig zu	4	5,7	5,7	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

Ich bin gerne unter Leuten^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft wenig zu	3	4,3	4,3	4,3
teils-teils	8	11,4	11,4	15,7
trifft ziemlich zu	29	41,4	41,4	57,1
trifft völlig zu	30	42,9	42,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

Ich treffe mich mit Freunden^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig teils-teils	8	11,4	11,4	11,4
trifft ziemlich zu	27	38,6	38,6	50,0
trifft völlig zu	35	50,0	50,0	100,0

	Gesamt	70	100,0	100,0
--	--------	----	-------	-------

a. Wohnort = Niederösterreich

Ich verstehe mich mit meinen Eltern^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	3	4,3	4,3	4,3
teils-teils	4	5,7	5,7	10,0
trifft ziemlich zu	15	21,4	21,4	31,4
trifft völlig zu	48	68,6	68,6	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

Ich bekomme oft Besuch^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	4	5,7	5,7	5,7
trifft wenig zu	12	17,1	17,1	22,9
teils-teils	32	45,7	45,7	68,6
trifft ziemlich zu	16	22,9	22,9	91,4
trifft völlig zu	6	8,6	8,6	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

Ich bin gerne unter Leuten^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig teils-teils	10	14,3	14,3	14,3
trifft ziemlich zu	25	35,7	35,7	50,0
trifft völlig zu	35	50,0	50,0	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

Ich treffe mich mit Freunden^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig teils-teils	8	11,4	11,4	11,4
trifft ziemlich zu	24	34,3	34,3	45,7
trifft völlig zu	38	54,3	54,3	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

Ich verstehe mich mit meinen Eltern^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig teils-teils	3	4,3	4,3	4,3
trifft ziemlich zu	19	27,1	27,1	31,4
trifft völlig zu	48	68,6	68,6	100,0

	Gesamt	70	100,0	100,0
--	--------	----	-------	-------

a. Wohnort = Wien

		Statistiken ^a			
		Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet	Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt	Kurze Distanzen habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgeleg t	Längere Distanzen habe ich ohne Auto oder Öffis zurückgelegt
N	Gültig	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0
	Mittelwert	3,83	3,53	3,74	2,73
	Standardabweichung	1,191	1,213	1,151	1,128

a. Wohnort = Wien

		Statistiken ^a			
		Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet	Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt	Kurze Distanzen habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt	Längere Distanzen habe ich ohne Auto oder Öffis zurückgelegt
N	Gültig	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0
	Mittelwert	4,16	3,80	3,90	2,74
	Standardabweichung	,895	,942	1,092	1,380

a. Wohnort = Niederösterreich

		Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet ^a			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Nie	2	2,9	2,9	2,9
	gelegentlich	11	15,7	15,7	18,6
	Oft	29	41,4	41,4	60,0
	immer	28	40,0	40,0	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

		Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt ^a			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	2	2,9	2,9	2,9
	selten	2	2,9	2,9	5,7
	gelegentlich	21	30,0	30,0	35,7

oft	28	40,0	40,0	75,7
immer	17	24,3	24,3	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

Kurze Distanzen habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	3	4,3	4,3	4,3
selten	5	7,1	7,1	11,4
gelegentlich	12	17,1	17,1	28,6
oft	26	37,1	37,1	65,7
immer	24	34,3	34,3	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

Längere Distanzen habe ich ohne Auto oder Öffis zurückgelegt^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	17	24,3	24,3	24,3
selten	17	24,3	24,3	48,6
gelegentlich	12	17,1	17,1	65,7
oft	15	21,4	21,4	87,1
immer	9	12,9	12,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig Nie	5	7,1	7,1	7,1
selten	4	5,7	5,7	12,9
gelegentlich	14	20,0	20,0	32,9
Oft	22	31,4	31,4	64,3
immer	25	35,7	35,7	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	4	5,7	5,7	5,7
selten	12	17,1	17,1	22,9
gelegentlich	15	21,4	21,4	44,3
oft	21	30,0	30,0	74,3
immer	18	25,7	25,7	100,0

	Gesamt	70	100,0	100,0
--	--------	----	-------	-------

a. Wohnort = Wien

Kurze Distanzen habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig selten	15	21,4	21,4	21,4
gelegentlich	12	17,1	17,1	38,6
oft	19	27,1	27,1	65,7
immer	24	34,3	34,3	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

Längere Distanzen habe ich ohne Auto oder Öffis zurückgelegt^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	10	14,3	14,3	14,3
selten	22	31,4	31,4	45,7
gelegentlich	19	27,1	27,1	72,9
oft	15	21,4	21,4	94,3
immer	4	5,7	5,7	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich habe Spaziergänge gemacht^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig < 1h	38	54,3	54,3	54,3
1-3h	12	17,1	17,1	71,4
4-5h	18	25,7	25,7	97,1
> 5h	2	2,9	2,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich habe Gymnastik gemacht^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	34	48,6	48,6	48,6
< 1h	20	28,6	28,6	77,1
1-3h	6	8,6	8,6	85,7
4-5h	8	11,4	11,4	97,1
> 5h	2	2,9	2,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich war schwimmen^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
--	------------	---------	------------------	---------------------

Gültig	nie	36	51,4	51,4	51,4
	< 1h	18	25,7	25,7	77,1
	1-3h	8	11,4	11,4	88,6
	4-5h	6	8,6	8,6	97,1
	> 5h	2	2,9	2,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich bin mit dem Rad gefahren ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	14	20,0	20,0	20,0
	< 1h	17	24,3	24,3	44,3
	1-3h	26	37,1	37,1	81,4
	4-5h	5	7,1	7,1	88,6
	> 5h	8	11,4	11,4	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich war Walken ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	38	54,3	54,3	54,3
	< 1h	15	21,4	21,4	75,7
	1-3h	13	18,6	18,6	94,3
	4-5h	3	4,3	4,3	98,6
	> 5h	1	1,4	1,4	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich war Tanzen ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	35	50,0	50,0	50,0
	< 1h	9	12,9	12,9	62,9
	1-3h	16	22,9	22,9	85,7
	4-5h	5	7,1	7,1	92,9
	> 5h	5	7,1	7,1	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich war Joggen ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	38	54,3	54,3	54,3
	< 1h	10	14,3	14,3	68,6

1-3h	13	18,6	18,6	87,1
4-5h	5	7,1	7,1	94,3
> 5h	4	5,7	5,7	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich habe Spaziergänge gemacht^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig < 1h	14	20,0	20,0	20,0
1-3h	22	31,4	31,4	51,4
4-5h	25	35,7	35,7	87,1
> 5h	9	12,9	12,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich habe Gymnastik gemacht^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	20	28,6	28,6	28,6
< 1h	21	30,0	30,0	58,6
1-3h	24	34,3	34,3	92,9
4-5h	5	7,1	7,1	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich war schwimmen^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	22	31,4	31,4	31,4
< 1h	25	35,7	35,7	67,1
1-3h	13	18,6	18,6	85,7
4-5h	8	11,4	11,4	97,1
> 5h	2	2,9	2,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich bin mit dem Rad gefahren^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	28	40,0	40,0	40,0
< 1h	19	27,1	27,1	67,1
1-3h	19	27,1	27,1	94,3
4-5h	4	5,7	5,7	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich war Walken^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	41	58,6	58,6	58,6
	< 1h	11	15,7	15,7	74,3
	1-3h	15	21,4	21,4	95,7
	4-5h	3	4,3	4,3	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich war Tanzen^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	48	68,6	68,6	68,6
	< 1h	20	28,6	28,6	97,1
	1-3h	2	2,9	2,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

SEIT Ich war Joggen^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Nie	59	84,3	84,3	84,3
	< 1h	5	7,1	7,1	91,4
	1-3h	6	8,6	8,6	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich habe Spaziergänge gemacht^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	2	2,9	2,9	2,9
	< 1h	22	31,4	31,4	34,3
	1-3h	31	44,3	44,3	78,6
	4-5h	13	18,6	18,6	97,1
	> 5h	2	2,9	2,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich habe Gymnastik gemacht^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	19	27,1	27,1	27,1
	< 1h	19	27,1	27,1	54,3
	1-3h	23	32,9	32,9	87,1
	4-5h	7	10,0	10,0	97,1
	> 5h	2	2,9	2,9	100,0

	Gesamt	70	100,0	100,0
--	--------	----	-------	-------

a. Wohnort = Wien

VOR Ich war schwimmen^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	35	50,0	50,0	50,0
< 1h	22	31,4	31,4	81,4
1-3h	10	14,3	14,3	95,7
4-5h	3	4,3	4,3	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich bin mit dem Rad gefahren^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	28	40,0	40,0	40,0
< 1h	18	25,7	25,7	65,7
1-3h	13	18,6	18,6	84,3
4-5h	4	5,7	5,7	90,0
> 5h	7	10,0	10,0	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich war Walken^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	43	61,4	61,4	61,4
< 1h	9	12,9	12,9	74,3
1-3h	16	22,9	22,9	97,1
4-5h	2	2,9	2,9	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich war Tanzen^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig nie	31	44,3	44,3	44,3
< 1h	9	12,9	12,9	57,1
1-3h	21	30,0	30,0	87,1
4-5h	2	2,9	2,9	90,0
> 5h	7	10,0	10,0	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich war Joggen^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
--	------------	---------	------------------	---------------------

Gültig	Nie	44	62,9	62,9	62,9
	< 1h	8	11,4	11,4	74,3
	1-3h	8	11,4	11,4	85,7
	4-5h	6	8,6	8,6	94,3
	> 5h	4	5,7	5,7	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich habe Spaziergänge gemacht ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	2	2,9	2,9	2,9
	< 1h	17	24,3	24,3	27,1
	1-3h	34	48,6	48,6	75,7
	4-5h	7	10,0	10,0	85,7
	> 5h	10	14,3	14,3	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich habe Gymnastik gemacht ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	22	31,4	31,4	31,4
	< 1h	14	20,0	20,0	51,4
	1-3h	29	41,4	41,4	92,9
	4-5h	5	7,1	7,1	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich war schwimmen ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	32	45,7	45,7	45,7
	< 1h	18	25,7	25,7	71,4
	1-3h	16	22,9	22,9	94,3
	4-5h	4	5,7	5,7	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich bin mit dem Rad gefahren ^a					
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	49	70,0	70,0	70,0
	< 1h	9	12,9	12,9	82,9
	1-3h	8	11,4	11,4	94,3
	4-5h	4	5,7	5,7	100,0

	Gesamt	70	100,0	100,0	
--	--------	----	-------	-------	--

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich war Walken^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	49	70,0	70,0	70,0
	< 1h	11	15,7	15,7	85,7
	1-3h	8	11,4	11,4	97,1
	4-5h	2	2,9	2,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich war Tanzen^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	48	68,6	68,6	68,6
	< 1h	18	25,7	25,7	94,3
	1-3h	4	5,7	5,7	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

SEIT Ich war Joggen^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nie	65	92,9	92,9	92,9
	< 1h	3	4,3	4,3	97,1
	1-3h	2	2,9	2,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

Statistikena

		VOR Ich treibe meist alleine Sport	VOR Ich treibe Sport in einem Verein	VOR Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio	VOR Ich treibe Sport im Freien	VOR Ich treibe Sport Indoor	VOR Ich treibe Sport Zuhause
N	Gültig	70	70	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0	0	0
	Mittelwert	2,90	1,34	2,53	3,16	2,59	2,03
	Standardabweichung	1,287	,796	1,567	1,510	1,469	1,383

a. Wohnort = Wien

Statistikena

		VOR Ich treibe meist alleine Sport	VOR Ich treibe Sport in einem Verein	VOR Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio	VOR Ich treibe Sport im Freien	VOR Ich treibe Sport Indoor	VOR Ich treibe Sport Zuhause
N	Gültig	70	70	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0	0	0

Mittelwert	3,37	1,40	1,94	3,81	2,46	1,80
Standardabweichung	1,010	,984	1,371	1,254	1,224	1,235

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe meist alleine Sport^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	4	5,7	5,7	5,7
	trifft wenig zu	6	8,6	8,6	14,3
	teils-teils	29	41,4	41,4	55,7
	trifft ziemlich zu	22	31,4	31,4	87,1
	trifft völlig zu	9	12,9	12,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe Sport in einem Verein^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	56	80,0	80,0	80,0
	trifft wenig zu	8	11,4	11,4	91,4
	teils-teils	1	1,4	1,4	92,9
	trifft ziemlich zu	2	2,9	2,9	95,7
	trifft völlig zu	3	4,3	4,3	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	43	61,4	61,4	61,4
	trifft wenig zu	6	8,6	8,6	70,0
	teils-teils	9	12,9	12,9	82,9
	trifft ziemlich zu	6	8,6	8,6	91,4
	trifft völlig zu	6	8,6	8,6	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe Sport im Freien^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	5	7,1	7,1	7,1
	trifft wenig zu	7	10,0	10,0	17,1
	teils-teils	11	15,7	15,7	32,9
	trifft ziemlich zu	20	28,6	28,6	61,4
	trifft völlig zu	27	38,6	38,6	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

Statistiken^a

		Ich bekomme oft Besuch	Ich bin gerne unter Leuten	Ich treffe mich mit Freunden	Ich verstehe mich mit meinen Eltern
N	Gültig	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0
	Mittelwert	3,11	4,36	4,43	4,64
	Standardabweichung	,986	,723	,693	,566

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe Sport Indoor^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	21	30,0	30,0	30,0
	trifft wenig zu	13	18,6	18,6	48,6
	teils-teils	24	34,3	34,3	82,9
	trifft ziemlich zu	7	10,0	10,0	92,9
	trifft völlig zu	5	7,1	7,1	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe Sport Zuhause^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	45	64,3	64,3	64,3
	trifft wenig zu	7	10,0	10,0	74,3
	teils-teils	8	11,4	11,4	85,7
	trifft ziemlich zu	7	10,0	10,0	95,7
	trifft völlig zu	3	4,3	4,3	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Niederösterreich

VOR Ich treibe meist alleine Sport^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	13	18,6	18,6	18,6
	trifft wenig zu	13	18,6	18,6	37,1
	teils-teils	21	30,0	30,0	67,1
	trifft ziemlich zu	14	20,0	20,0	87,1
	trifft völlig zu	9	12,9	12,9	100,0
	Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich treibe Sport in einem Verein^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	trifft gar nicht zu	55	78,6	78,6	78,6

trifft wenig zu	10	14,3	14,3	92,9
teils-teils	2	2,9	2,9	95,7
trifft ziemlich zu	2	2,9	2,9	98,6
trifft völlig zu	1	1,4	1,4	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	30	42,9	42,9	42,9
trifft wenig zu	6	8,6	8,6	51,4
teils-teils	14	20,0	20,0	71,4
trifft ziemlich zu	7	10,0	10,0	81,4
trifft völlig zu	13	18,6	18,6	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich treibe Sport im Freien^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	15	21,4	21,4	21,4
trifft wenig zu	9	12,9	12,9	34,3
teils-teils	16	22,9	22,9	57,1
trifft ziemlich zu	10	14,3	14,3	71,4
trifft völlig zu	20	28,6	28,6	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich treibe Sport Indoor^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	25	35,7	35,7	35,7
trifft wenig zu	10	14,3	14,3	50,0
teils-teils	14	20,0	20,0	70,0
trifft ziemlich zu	11	15,7	15,7	85,7
trifft völlig zu	10	14,3	14,3	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

VOR Ich treibe Sport Zuhause^a

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig trifft gar nicht zu	42	60,0	60,0	60,0
trifft wenig zu	3	4,3	4,3	64,3
teils-teils	10	14,3	14,3	78,6

trifft ziemlich zu	11	15,7	15,7	94,3
trifft völlig zu	4	5,7	5,7	100,0
Gesamt	70	100,0	100,0	

a. Wohnort = Wien

		Statistiken ^a					
		SEIT Ich treibe meist alleine Sport	SEIT Ich treibe Sport in einem Verein	SEIT Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio	SEIT Ich treibe Sport im Freien	SEIT Ich treibe Sport Indoor	SEIT Ich treibe Sport Zuhause
N	Gültig	70	70	70	70	70	70
	Fehlend	0	0	0	0	0	0
Mittelwert		2,84	1,16	1,71	3,66	2,54	2,13
Standardabweichung		1,270	,694	1,287	1,226	1,236	1,340

a. Wohnort = Niederösterreich

T-Tests

		Gruppenstatistiken			
Wohnort		N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Ich bekomme oft Besuch	Niederösterreich	70	3,10	,950	,114
	Wien	70	3,11	,986	,118
Ich bin gerne unter Leuten	Niederösterreich	70	4,23	,820	,098
	Wien	70	4,36	,723	,086
Ich treffe mich mit Freunden	Niederösterreich	70	4,39	,687	,082
	Wien	70	4,43	,693	,083
Ich verstehe mich mit meinen Eltern	Niederösterreich	70	4,50	,944	,113
	Wien	70	4,64	,566	,068
Ich habe körperlich im Haus oder Garten gearbeitet	Niederösterreich	70	4,16	,895	,107
	Wien	70	3,83	1,191	,142
Anstatt Aufzug oder Rolltreppe habe ich die Treppe benutzt	Niederösterreich	70	3,80	,942	,113
	Wien	70	3,53	1,213	,145
Kurze Distanzen habe ich per Rad oder zu Fuß zurückgelegt	Niederösterreich	70	3,90	1,092	,131
	Wien	70	3,74	1,151	,138
Längere Distanzen habe ich ohne Auto oder Öffis zurückgelegt	Niederösterreich	70	2,74	1,380	,165
	Wien	70	2,73	1,128	,135
Sonstiges	Niederösterreich	0 ^a	.	.	.
	Wien	0 ^a	.	.	.
VOR Ich treibe meist alleine Sport	Niederösterreich	70	3,37	1,010	,121

	Wien	70	2,90	1,287	,154
VOR Ich treibe Sport in einem Verein	Niederösterreich	70	1,40	,984	,118
	Wien	70	1,34	,796	,095
VOR Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio	Niederösterreich	70	1,94	1,371	,164
	Wien	70	2,53	1,567	,187
VOR Ich treibe Sport im Freien	Niederösterreich	70	3,81	1,254	,150
	Wien	70	3,16	1,510	,180
VOR Ich treibe Sport Indoor	Niederösterreich	70	2,46	1,224	,146
	Wien	70	2,59	1,469	,176
VOR Ich treibe Sport Zuhause	Niederösterreich	70	1,80	1,235	,148
	Wien	70	2,03	1,383	,165
SEIT Ich treibe meist alleine Sport	Niederösterreich	70	2,84	1,270	,152
	Wien	70	1,99	1,234	,147
SEIT Ich treibe Sport in einem Verein	Niederösterreich	70	1,16	,694	,083
	Wien	70	1,30	,805	,096
SEIT Ich treibe Sport in einem Fitnessstudio	Niederösterreich	70	1,71	1,287	,154
	Wien	70	2,04	1,469	,176
SEIT Ich treibe Sport im Freien	Niederösterreich	70	3,66	1,226	,147
	Wien	70	2,97	1,474	,176
SEIT Ich treibe Sport Indoor	Niederösterreich	70	2,54	1,236	,148
	Wien	70	3,09	1,452	,174
SEIT Ich treibe Sport Zuhause	Niederösterreich	70	2,13	1,340	,160
	Wien	70	1,91	1,225	,146
Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft für mich selbst	Niederösterreich	70	1,63	,854	,102
	Wien	70	1,63	,871	,104
Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft für den Verlauf meiner Schwangerschaft	Niederösterreich	70	1,71	,783	,094
	Wien	70	1,84	,958	,114
Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft für den Verlauf der Geburt	Niederösterreich	70	1,94	,931	,111
	Wien	70	1,93	,922	,110
Die Effekte von Sport während der Schwangerschaft für die spätere Entwicklung des Kindes	Niederösterreich	70	1,94	,899	,107
	Wien	70	1,97	,900	,108
Seit meiner Schwangerschaft treibe ich keinen Sport	Niederösterreich	70	4,53	1,059	,127
	Wien	70	3,81	1,354	,162
Ich habe keine Zeit	Niederösterreich	70	4,44	1,125	,134
	Wien	70	4,34	1,102	,132
Es ist mir zu anstrengend	Niederösterreich	70	3,34	1,423	,170
	Wien	70	3,01	1,518	,181

Ich war krank	Niederösterreich	70	4,96	,266	,032
	Wien	70	4,81	,644	,077
Ich finde keine Gelegenheit und keine Partnerin	Niederösterreich	70	4,79	,508	,061
	Wien	70	4,50	,989	,118
Ich weiß nicht was und wie	Niederösterreich	70	4,79	,535	,064
	Wien	70	3,94	1,463	,175
Ich habe kein Geld	Niederösterreich	70	4,83	,636	,076
	Wien	70	4,60	,939	,112
Ich bin verletzt	Niederösterreich	70	5,00	,000	,000
	Wien	70	4,91	,371	,044
Man hat mir davon abgeraten	Niederösterreich	70	4,81	,708	,085
	Wien	70	4,61	1,054	,126
Ich habe eine Risikoschwangerschaft	Niederösterreich	70	4,73	,962	,115
	Wien	70	4,63	1,038	,124
Ich bin zu faul	Niederösterreich	70	4,66	,814	,097
	Wien	70	3,73	1,434	,171

a. T kann nicht berechnet werden, da mindestens eine der Gruppen leer ist.

Gruppenstatistiken

Wohnort		N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
In meiner Schwangerschaft erfahre ich Unterstützung von meinem Ehemann	Niederösterreich	70	1,06	,234	,028
	Wien	70	1,24	,432	,052
In meiner Schwangerschaft erfahre ich Unterstützung von dem Kindsvater	Niederösterreich	0 ^a	.	.	.
	Wien	1	1,00	.	.
In meiner Schwangerschaft erfahre ich Unterstützung von meinen Freundinnen	Niederösterreich	70	1,70	,688	,082
	Wien	70	1,63	,594	,071
In meiner Schwangerschaft erfahre ich Unterstützung von sozialen Diensten	Niederösterreich	70	2,49	,794	,095
	Wien	70	2,40	,689	,082
In meiner Schwangerschaft erfahre ich Unterstützung von meiner Familie	Niederösterreich	70	1,17	,636	,076
	Wien	70	1,20	,403	,048
VOR Ich habe Spaziergänge gemacht	Niederösterreich	70	2,77	,935	,112
	Wien	70	2,87	,850	,102
VOR Ich habe Gymnastik gemacht	Niederösterreich	70	1,91	1,139	,136
	Wien	70	2,34	1,075	,129

VOR Ich war schwimmen	Niederösterreich	70	1,86	1,107	,132
	Wien	70	1,73	,867	,104
VOR Ich bin mit dem Rad gefahren	Niederösterreich	70	2,66	1,214	,145
	Wien	70	2,20	1,303	,156
VOR Ich war Walken	Niederösterreich	70	1,77	,995	,119
	Wien	70	1,67	,928	,111
SEIT Ich habe Spaziergänge gemacht	Niederösterreich	70	3,41	,955	,114
	Wien	70	3,09	1,018	,122
SEIT Ich habe Gymnastik gemacht	Niederösterreich	70	2,20	,942	,113
	Wien	70	2,24	,984	,118
SEIT Ich war schwimmen	Niederösterreich	70	2,19	1,094	,131
	Wien	70	1,89	,956	,114
SEIT Ich bin mit dem Rad gefahren	Niederösterreich	70	1,99	,955	,114
	Wien	70	1,53	,912	,109
SEIT Ich war Walken	Niederösterreich	70	1,71	,950	,114
	Wien	70	1,47	,812	,097

a. T kann nicht berechnet werden, da mindestens eine der Gruppen leer ist.

Denise Stiffoni

Persönliche Angaben

Geburtsdatum: 27.07.1985
Geburtsort: Amstetten
Familienstand: in einer Partnerschaft
Kinder: 1 Tochter (geb. 2010)

Ausbildung

Seit SS 04 Universität Wien, Studienrichtung: Lehramt (Bewegung und Sport/Psychologie und Philosophie)
WS 03/04 Universität Wien, Studienrichtung: Übersetzen/Dolmetschen (Italienisch/Französisch)
1995-2003 Bundesrealgymnasium Waidhofen/Ybbs (Abschluss mit gutem Erfolg)

Berufliche Weiterbildung

02/ 2009 Ausbildung zur Aerobic-Trainerin (*PAX / Manhattan Wien*)
04/2008 Ausbildung zum Pilates Professional Coach (*SportUNION Wien*)
02/ 2007 Ausbildung zum Pilates Instructor (*SportUNION Wien*)
SS 06 Ausbildung zum Nordic-Walking Instructor (*USZ Wien*)
WS 05/06 Ausbildung zum Lehrwart für Alpines Skifahren (*USZ Wien*)
SS 05 Seminar „Vom Seniorensport zum Kinderturnen“ (*USZ Wien*)

Sonstige Berufliche Erfahrungen

03/2009-08/2009 Aerobic Trainerin (*Fitnessstudio Manhattan Nord*)
02/2006-08/2009 Servicekraft (*Gastronomiebetrieb Yum-Yum*)
06/2005-08/2009 Angestellte im Wings-Team (*Red Bull*)
WS 2007 Sporttrainerin in den AMS Stellen Niederösterreich (*Wellcon*)
03/2006 Begleitlehrerin am Skikurs des BRG19, Wien
10/2005-03/2006 Sporttrainerin im IBM und T-Mobile (*Fit for Future-Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz*)

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde daher weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.“

Wien, Mai 2011

—

Denise Stiffoni