

Informaatiotutkimuksen päivät 2010
21. - 22. lokakuuta, Tampere

ABSTRAKTI

Noora Hirvonen

Terveysinformaation ja informaatiokäyttämisen yhteys kutsuntaikäisten miesten liikunta- aktiivisuuteen

*Noora Hirvonen, Oulun yliopisto, Humanistinen tiedekunta, Suomen kieli,
informaatiotutkimus ja logopedia sekä ODL Liikuntaklinikka., noora.hirvonen@oulu.fi.*

Inaktiivisuus on yleistynyt maailmanlaajuisesti, ja liikkumattomuutta pidetään merkittävänä tekijänä lisääntyneen lihavuuden ja siihen liittyvien terveysongelmien taustalla (WHO 2010, 7). Tavallinen strategia liikunta-aktiivisuuden promotoinnissa on asenteiden muutokseen tai tiedon lisäämiseen tähtäävän informaation välittäminen erilaisten interventioiden yhteydessä. Samaa informaatiota voidaan välittää kaikille interventioon osallistuville tai erottaa osallistujien joukosta erilaisia käyttäjäryhmiä ja -profiileja, joille informaatiota kohdennetaan valittujen tekijöiden perusteella. Informaation räätälöinnin on useissa tutkimuksissa osoitettu lisäävän intervention vaikuttavuutta (Enwald & Huotari 2010). Etenkin liikuntainterventioiden kohdalla näyttö räätälöinnin vaikuttavuudesta on kuitenkin ristiriitaista (emt.), eikä yksilön informaatiokäyttämisen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen ole toistaiseksi juurikaan tutkittu.

Väitöskirjatutkimuksessani tarkastelen liikuntaan aktivoitumista yksilön arkielämän informaatiokäyttämisen näkökulmasta. Tutkimuksen kannalta keskeinen käsite on toimintaan aktivoituminen (enactment), joka viittaa informaation vastaanottamisen jälkeen ilmenevään konkreettiseen toimintaan ja havaittavissa oleviin tekoihin (Niemelä & Huotari 2008). Tutkimuksen avulla lisätään ymmärrystä informaation vaikutuksesta yksilöiden toimintaan, erityisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus kytkeytyy monitieteiseen MOPO-hankkeeseen, jossa kehitetään ja toteutetaan kutsuntaikäisten miesten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävä liikuntainterventio. Tämän modernia informaatioteknologiaa hyödyntävän liikuntaintervention avulla pyritään edistämään nuorten miesten terveyttä ja ehkäisemään liikunnasta syrjäytymistä.

Informaatiotutkimuksen näkökulmasta kiinnostavaa interventiossa on siinä välitettävän ja jaettavan informaation ja sen vaikuttavuuden tarkastelu. Tutkimukseni tavoitteena on kehittää arkielämän informaatiokäyttämisen teoriaa ja soveltaa sitä intervention suunnitteluun, siinä käytettävän sovelluksen kehittämiseen ja sen vaikuttavuuden arviointiin. Pyrin saamaan tietoa niistä informaatioon ja yksilön informaatiokäyttämiseen liittyvistä tekijöistä, jotka kytkeytyvät yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Päämääränä on selvittää, millaisia elementtejä

kehitettävän intervention ja siinä käytettävän sovelluksen tulisi sisältää miesten liikuntaan aktivoimiseksi ja toisaalta tutkia, mitkä tekijät toteutetussa interventiossa olivat merkityksellisiä liikuntakäyttäjymisen muutoksessa.

Interventiossa räätälöidään informaatiota mm. transteoreettista muutosvaihemallin mukaisten oletusten perusteella. Malli kuvaa yksilön valmiutta muuttaa liikuntakäyttäjymistään, ja sen mukaan yksilön muutosprosessiin vaikuttavat pystyvyyssodotukset, koettuihin hyötyihin ja haittoihin liittyvä pääöksenteon tasapaino sekä strategiat ja tekniikat, joita yksilö käyttää muokataksaan ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäjymistään. Mallissa oletetaan, että muutos voidaan jakaa peräkkäisiksi vaiheiksi ja että eri vaiheissa muutosta voidaan tukea tarjoamalla yksilöille erilaista informaatiota ja muita resursseja. (Prochaska & DiClemente 1983.) Informaatiotutkimuksen ja viestintätieteiden teorioiden avulla on mahdollista täydentää muutosvaihemallia sen informaatioon liittyvien oletuksien osalta.

MOPO-hankkeessa kerätään aineistoa haastattelujen, havainnoinnin ja erilaisten mittausten avulla. Hyödynnän näitä aineistoja omassa tutkimuksessani. Oulussa 2010 ja 2011 järjestettävissä kutsuntatilaisuuksissa kerätään lisäksi kyselyaineisto, johon laatimani muutosvaihemallin oletuksiin ja informaatiokäyttäjymisen teorioihin perustuva osuus sisältyy. Tavoitteena on saada tietoa liikunta-aktiivisuuden muutokseen liittyvistä ulottuvuuksista sekä informaatiokäyttäjymisen toimintojen kytkeytymisestä näihin ulottuvuuksiin.

Tutkimusjoukko muodostuu vuosina 2010 ja 2011 Oulun alueen kutsuntoihin osallistuvista nuorista miehistä (n=n.1000 + 1000), joista osa osallistuu myös kehitettävän ICT-alustan suunnitteluun. Intervention pilotointi toteutetaan syksyllä 2011 ja syksyllä 2012 käynnistetään satunnaistettu kontrolloitu interventio, jonka kesto on 6kk. Intervention vaikuttavuutta mitataan MOPO-hankkeen yhteydessä toistamalla ennen interventiota toteutettavat testit ja kyselyt intervention jälkeen. Testi- ja kyselyaineistojen perusteella arvioin myös informaation kohdentamisen ja räätälöinnin vaikuttavuutta. Intervention päätyttyä tutkin lisäksi laadullisin menetelmin informaation ja informaatiokäyttäjymisen kytkeytymistä liikunta-aktiivisuuteen.

Väitöskirjatutkimukseni on jatkoa pro gradu –tutkielmalleni, jossa tarkastelin terveyteen liittyviä informaatiokäytäntöjä sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyyn tähtäävän intervention yhteydessä (Hirvonen 2010, Hirvonen & Huotari 2011). Tutkimukseni tulokset julkaistaan väitöskirjan muodostavina informaatiotutkimuksen ja terveyden edistämisen vertaisarvioituina kansainvälisinä artikkeleina vuosina 2011 – 2014.

Lähteet

Enwald, H. & Huotari, M-L. (2010) Preventing the obesity epidemic by second generation tailored health communication. An interdisciplinary review. *J Med Internet Res* 12(2): 24e.

Hirvonen, N. (2010) Terveyteen liittyvät informaatiokäytännöt ennaltaehkäisevän terveysneuvonnan kontekstissa. Tapaustutkimus SYTY nelikymppinen –projektista. Informaatiotutkimuksen pro gradu –tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto.

Hirvonen, N. & Huotari, M-L. (2011) Understanding information practices in an e-health intervention. The case of preventing cardiovascular diseases in Northern Finland. A paper to be presented in the International Symposium for Health Information Management Research in Zürich, Switzerland (accepted).

McKenzie, P. (2003) A model of information practices in accounts of everyday-life information seeking. *Journal of Documentation* 59(1): 19 - 40.

Niemelä, R. & Huotari, M-L. (2008) Information use and enactment: the perspective of senior citizens' everyday life information behavior. Proceedings of the International Conference for the Celebration of the 20th Anniversary of Information Studies, Faculty of Humanities, University of Oulu, Finland, June 23-25, 2008; Oulu, Finland.

Prochaska, J. & DiClemente, C. (1983) Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51(3), 390-395.

WHO (2010) Global recommendations on physical activity for health. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf (3.10.2010).