

### **Sintesi liberamente tratta da:**

Sheu-Jen Huang et al., "The Effect of an Internet-Based, Stage-Matched Message Intervention on Young Taiwanese Women's Physical Activity", *Journal of Health Communication* 2009; 14: 210-227.



Lo studio analizza gli effetti di un intervento di promozione della salute e in particolare del movimento sulla quantità di attività fisica di giovani donne taiwanesi. Tale intervento è stato condotto attraverso un apposito sito web, i cui contenuti sono stati personalizzati in base alle specifiche fasi del cambiamento di comportamento definite dal Modello Transteoretico (dalla pre-meditazione al mantenimento di una determinata azione), al fine di consentire a ciascuna delle partecipanti di avere a disposizione informazioni, esempi e possibilità di interazione appropriate.

L'intervento è stato valutato grazie all'utilizzo di un gruppo di controllo nonché a test pre e post. L'iniziativa ha coinvolto 130 donne reclutate in un corso per infermiere all'Università di Taipei, che sono state suddivise in 3 gruppi: un gruppo sperimentale con accesso a contenuti personalizzati e targettizzati su un sito web, fruibili grazie ad un login; un gruppo generico senza la disponibilità di contenuti *ad hoc*; un gruppo di controllo che non ha usufruito dell'accesso al sito web dedicato.

Il progetto si è avviato a partire dal presupposto che i programmi internet-based per la promozione dell'attività motoria risultano interessanti e attrattivi per la comodità, la disponibilità, l'anonimato e l'interattività. Il sito web oggetto dello studio ricostruiva virtualmente un convitto per ragazze di tre piani (con spazi virtuali coerenti alle diverse fasi del Modello Transteoretico applicato all'attività fisica), costruito sulla base di una ricerca per la definizione dei bisogni condotta attraverso focus group e sviluppato grazie alla collaborazione di alcune studentesse e alla supervisione di esperti di educazione alla salute.

Sette strategie sono state applicate per realizzare i diversi ambienti e le attività del sito: apprendimento di conoscenze, illustrazione degli esercizi, giochi educativi, testimonianze di personaggi famosi, messaggi pubblicitari, attività individuali interattive.

La navigazione attiva del sito web ha raccolto risultati positivi in un immediato post-test: i dati analizzati dai ricercatori indicano che il gruppo sperimentale è quello che ha ottenuto maggiori progressi in termini di auto-efficacia e di quantità di attività fisica effettuata, seguito dal gruppo generico. Nel gruppo di controllo, invece, si è registrata anche una tendenza ad un cambiamento di comportamento in termini opposti a quelli prefissati.