

# “MENTORINA TERVEELLISELLE ELÄMÄNTYYLILLE” – ASiantuntijuuden rakentuminen suomalaisten naisten fitnessblogeissa

**Riikka Turtiainen**, FT, digitaalisen kulttuurin yliopistonlehtori Turun yliopisto/Kulttuurituotannon ja maiseman-  
tutkimuksen koulutusohjelma. PL 124, 28101 Pori. P. 040-534 8458. Sähköposti: rmturt@utu.fi.

## TIIVISTELMÄ

**Turtiainen R. 2017. “Mentorina terveelliselle elämäntyyli-  
tyylille” – Asiantuntijuuden rakentuminen suomalaisten  
naisten fitnessblogeissa. Liikunta & Tiede 54 (1), 58–67.**

■ Tässä artikkelissa tarkastelen kuutta, elokuussa 2015 tehdyn lis-  
tauksen perusteella suosituinta suomalaista fitness- ja treeniblogia.  
Tutkin, miten niissä tuotetaan asiantuntijuutta. Tutkimusmenetel-  
mäni perustuu verkkoaineiston laadulliseen sisällön erittelyyn, jonka  
perusteella hahmotan erilaisia asiantuntijuuden tuottamiskäytäntöjä.  
Olen kiinnostunut erilaisista artikulaatioista, joiden kautta tuotetaan  
blogeissa vallitsevaa fitness-tietousdiskurssia.

Esiin nostetut artikulaatiot kytkeytyvät pääimmäisenä terveyteen  
ja hyvinvointiin ja sitä kautta liikuntaan ja ravintoon. Vahvana tois-  
tuvat myös ulkonäköön ja ruumiillisuuteen nivoutuvat artikulaatiot  
erityisesti ihannepainoa ja urheiluvälineitä koskevan puheen ja  
representaatioiden kautta. Bloggaajat tuovat esiin omaa taustaansa  
liikunta-alan ammattilaisina ja itse terveelliset elämäntavat omaavina  
ja tavoitteellisesti treenaavina ihmisinä. Tyypillisimmillään blogi-  
päivitykset sisältävät treeni- ja ravitsemusvinkkejä, jotka perustuvat  
ensisijaisesti bloggaajien omiin kokemuksiin, mutta myös muualta  
hankittuun tietoon.

*Asiasanat: Fitnessblogit, treeniblogit, asiantuntijuus, artikulaatio,  
sosiaalinen media*

## ABSTRACT

**Turtiainen R. 2017. “As a mentor of healthy life style” –  
How is expertise produced in fitness and training blogs.  
Liikunta & Tiede 54 (1), 58–67.**

■ In this article I study different ways to produce expertise in fitness  
blogs. My research material contains six Finnish Top List fitness blogs  
in August 2015. The research method is based on qualitative web  
content analysis. I examine how bloggers use different practises to  
produce expertise. I am interested in articulations which are defining  
the discourse of fitness knowledge.

The articulations in the blogs related mainly to health and well-  
being and simultaneously to exercise and nutrition. The articulations  
related to appearance and body were repeated especially through the  
representations of ideal weight and sports equipment. Bloggers bring  
out their backgrounds as professionals of exercise industry and their  
habits of healthy living and hard training. The typical blog posts con-  
sist of training and nutrition guidelines which are primarily based on  
the bloggers experience alone and secondly on the knowledge gained  
from elsewhere.

*Keywords: Fitness blogs, expertise, articulation, social media*

## JOHDANTO

Liikuntaan, terveyteen ja ravintoon liittyvän tiedon populaarisuudet ovat kasvattaneet volyymiaan viime vuosina. Ilmiön voi nähdä olevan seurausta eräänlaisesta hyvinvointibuumista. Erittäin tavoitteellinen kuntosalijäsen- ja voimaharjoittelu vaikuttaa imaisseen pariinsa sankoin joukoin tavallisia liikunnan harrastajia, erityisesti (nuoria) naisia (esim. Andreasson & Johansson 2013b, 278). “Lihaksikkaasta on tullut uusi laiha” (vrt. esim. Washington & Econimides 2016), mikä näkyy naistenlehtien treenioppaina, television Fitnesspäiväkirjoina ja sosiaalisen median selfie-kuvastoina. Nykypäivän fitnesskulttuuri on ilmiö, jonka määrittelemiseen osallistuu useita tahoja kilpaurheilijoista liikunnan harrastajiin ja valtamediasta sosiaalisen median käyttäjiin. Liikunta-alan asiantuntijoiden tietämys kilpailee mutu-tuntumaan perustuvien näkemysten kanssa, ja fitness-tietoutta kaipaavan kuluttajan oma perehtyneisyys ja (lähde)kriittisyys joutuvat aivan uudelleenlaikelle koetukselle. Verkkomaailmassa ilmiö näyttäytyy lukuisina treeni- ja fitnessblogeina<sup>1</sup>. Tässä artikkelissa tarkastelen erilaisia tapoja määritellä fitness-tietoutta kyseisissä blogeissa kysyen: *Miten asiantuntijuutta tuotetaan suomalaisten naisten treeni- ja fitnessblogeissa?* Vastauksen kysymykseen tarkastelemalla sekä sitä, mistä aiheista kyseisissä blogeissa kirjoitetaan, että sitä, miten näitä asioita esitetään. Se, mitä aiheita bloggaajat käsittelevät määrittelee osaltaan sitä, minkälaisesta tiedosta fitnessasiantuntijuus blogosfäärissä muodostuu. Tiedon esittämistavat taas pyrkivät perustelevaan bloggaajien asiantuntija-asemaa erilaisin keinoin ja kuvastavat samalla minkälaisen ja miten hankitun tiedon fitnessbloggaajat mieltävät relevantiksi.

Laajemmassa perspektiivissä fitnessbloggaajat osallistuvat niin kutsutun fitness-tietousdiskurssin eli yhteisesti jaetun ymmärryksen tuottamiseen fitneksestä. He määrittelevät oman fitness-tietämyksensä (eli fitneksestä omaksumansa tiedon) kautta fitnesskulttuurin osa-alueita ja toimintatapoja. Asiantuntija-asemaan asettuvien fitnessbloggaajien yleisö omaksuu fitness-tietousdiskurssin lainalaisuudet – tai joissain tapauksissa osallistuu niiden haastamiseen. Näin ollen bloggaaminen vaikuttaa koko fitnesskulttuurin muodostumiseen. Ilmiön suosioita huolimatta fitnessbloggaamista on tutkittu hämmästyttävän vähän<sup>2</sup>, mikä perustelee tarpeen aiheen empiiriselle tarkastelulle. Keskeiseen asemaan tarkastelussa nousevat asiantuntijuuden määrittymisen uudellaiset käytännöt sosiaalisen median aikakaudella.

### Fitnesskulttuuri blogosfäärissä

Naisten fyysinen kehonmuokkaus on herättänyt keskustelua julkisuudessa usean vuosikymmenen ajan. “Luonnollista naisuutta” uhanneen ja groteskia alakulttuuria edustaneen naiskehonrakennuksen rinnalle alkoi 1990-luvulla kehittyä feminiinisyyttä painottava ja “sopivasti lihaksikkaan” naisruumiin haluttavuutta korostava fitnesskulttuuri. (Andreasson & Johansson 2013a, 2.) Nämä kaksi ilmiötä – kehonrakennus ja fitness – ovat vahvasti toisiinsa kytkeytyneitä vaikka ensimmäistä leimaa usein hyper-maskuliininen epäterveellisyysmielikuva (esim. steroidit) toisen tullessa yleensä liitettyksi terveyteen, kauneuteen ja nuoruuteen (Andreasson & Johansson 2014, 105).

Kehonmuokkaukseen liittyvän kuntoilun kehityksellä on aerobic-vaiheen (1990-luku) ja fitnessurheilun organisoitumisen sekä Cross-

Fit- konseptin kehityksen kautta ollut vaikutuksensa siihen, että kuntosaleista ja -keskuksista on tullut valtava, kansainvälinen bisnes. Tänä päivänä kuntokeskukset liikuttavat massoittain ihmisiä, ja modernissa liikuntakulttuurissa naisten voimaharjoittelu on arkipäivää. (Leeds & Liberti 2007; Sassatelli 2010; Andreasson & Johansson 2014; Washington & Econimides 2016.) Nykypäivän kuntoilu- ja fitnesskulttuurin muotoutumisen taustalla ovat vaikuttaneet niin ikään yhteiskunnan rakennemuutos sekä kaikkien elämän osa-alueiden medioituminen ja yksilöllistyminen, mikä on johtanut eräänlaiseen “fitnessvallankumoukseen” (Andreasson & Johansson 2014).

Jennifer Smith Maguire (2002, 451) paikantaa kuntoiluaiheisten julkaisujen synnyn jo 1960 ja 70-lukujen vaihteeseen. Ensimmäinen yhdysvaltalainen, naisille suunnattu kuntoilulehti näki päivänvalon 1979, mutta jo sitä ennen naistenlehdissä oli ollut kuntoilu- ja treeni-aiheisia osioita. Laajempi kuntoilunostus alkoi hänen mukaansa näyttäytyä aikakauslehtien tasolla 1980-luvun puolivälin jälkeen. (Ks. myös Smith Maguire 2008.) Brad Millington (2016, 2) nimittää tätä median siivittämää terveellisten elämäntapojen ja kehon muokkauksen suosiota *ensimmäiseksi kuntoilubuumiksi*. Hän toteaa *toisen kuntoilubuumin* saavuttaneen meidät viime vuosina erityispiirteinään hyvinvointiteknologian (esim. aktiivisuusrannekkeet, sykemittarit, unenseurantalaitteet) käyttö, verkkoyhteisöt ja kuluttajien osallistuminen sisällön tuottamiseen.<sup>3</sup> Kuntoilun toinen – tai tutkijoista riippuen kolmas – tuleminen on kääntynyt yksilöllisyyttä ja henkilökohtaisuutta korostavaksi kansanliikkeeksi. (Millington 2016; Andreasson & Johansson 2014.)

Verkkomaailmassa treeni- ja fitnessblogit ovat olleet jo muutamien vuosien ajan hyvin seurattuja julkaisuja, ja blogosfääristä löytyy useita nimenomaan treeni- ja fitnessblogeille omistettuja portaaleja, julkaisualustoja ja yhteisöjä. Seuratuimmat bloggaajat saavat urheiluvälinevalmistajien kaltaisilta kaupallisilta tahoilta ilmaistuotteita bloggaamista silmällä pitäen ja he saattavat kohota valtamedian avustuksella julkisuuden henkilöiksi. Fitness- ja treeniblogit voi nähdä yhtenä elämäntietämisen osa-alueena. Digitaalisen kulttuurin tutkija Sari Östman (2015) nimittää elämäntietämiseksi omaelämäkerrallista, julkista ja sosiaalista teknologiavälitteistä toimintaa, jossa ihmiset kertovat elämästään ja itsestään verkon välityksellä eri tekniikoin, sisällöin ja ilmaisukeinoin. Nykypäivän omaelämäkerrallisen liikuntajulkaisemisen juuret on paikannettavissa verkko- ja harjoituspäiväkirjoihin, joita taas voidaan pitää blogien (web log, log = loki/päiväkirja) edeltäjinä.

Teknisesti helppokäyttöiset, kotisivuilla ylläpidetyt verkkopäiväkirjat korvanneet blogialustat ilmestyivät verkkoon 2000-luvun taitteessa, ja toimintana bloggaaminen yleistyi Suomessa vuosina 2003–2005. (Östman 2013, 68; Suominen ym. 2013, 32–37; 71–76.) Fitness- ja treeniblogit asettuvat samaan kategoriaan suosittujen naisvaltaisten “lifestyle-julkaisujen” – kuten terveys-, ruoka-, muoti-, käsityö- ja äitiysblogien – kanssa (vrt. Noppari & Hautakangas 2012, 19). Tällaiset aihepähtöiset blogit ovat usein tiettyyn teemaan keskittyvän sisällön ja itsensä esittämisen yhdistelmiä (Walker Rettberg 2014a, 7; 2014b, 23), mikä pätee fitnessblogienkin kohdalla.

Liikuntatieteilijät Jesper Andreasson ja Thomas Johansson (2013a; 2013b; 2014) ovat tutkineet blogeja, joissa liikunta-alan asiantuntijat jakavat fitness-tietämystään. Asiantuntijuuden konstruoinen sijaan

<sup>1</sup> Käytän tekstin luettavuuden vuoksi jatkossa yleensä nimitystä fitnessblogit, jolla viitataan tarkastelemaani treeni- ja fitnessblogien kokonaisuuteen.

<sup>2</sup> Ruotsalaistutkijoiden Jesper Andreassonin, Thomas Johanssonin (2013a, 2013b, 2014) ja Greta Bladthin (2015) lisäksi fitnessbloggaamista on käsitelty lähinnä opinnäyteteiden tasolla (pro gradu -tutkielmat ja vastaavat kansainväliset opinnäytteet, esim. Cassandra Stover, 2014).

<sup>3</sup> Smith Maguire (2002; 2008) ja Millington (2016) käyttävät molemmat käsitettä “fitness”, joka kuitenkin englannin kielessä määrittyy koskemaan liikunnan harjoittamista laajemmin kuin suomen kieleen omaksuttu “fitness”, joka viittaa rajatun kehon muokkaukseen pyrkivään liikunnan harjoittamiseen. Tästä syystä olenkin asiayhteydestä riippuen käyttänyt suomeksi myös käsitettä kuntoilu.

he ovat keskittyneet analysoimaan sukupuoli-ideaalien (feminiinisyiden ja maskuliinisuuden) tuottamista fitness- ja treeniblogeissa. Useat naisbloggaajien fitnessblogit sisältävät heidän mukaansa seksuaalisoituja kuvia naisista itsestään, mutta joukkoon mahtuu myös toisenlaisia sukupuolen esittämistapoja.

Andreasson ja Johansson ovat rakentaneet fitnessblogien kategorisointimallin, jonka mukaan personal trainereina toimivien naisten fitnessblogeista on paikannettavissa kolme sukupuolen tuottamisen positiota, jotka ovat: 1) feminiinisyttä korostava, hegemoniseen maskuliinisuuteen nojaava positio 2) neuvotteleva positio, joka sekkin korostaa feminiinisiä esitystapoja, mutta samanaikaisesti kyseenalaistaa esimerkiksi tiettyjen harjoitusmuotojen kuulumisen vain miehille ja 3) epäkonventionaalinen, sukupuolinormit kyseenalaistava, kumouksellinen positio. (Andreasson & Johansson 2013a; 2014, 107–108.)

Miesbloggaajien kohdalla Andreasson ja Johansson (2013b; 2014) ovat tarkastelleet blogeissa ilmeneviä ruumiillisuuden ja terveyden käsityksiä. Kaikki heidän aineistonsa miesbloggaajat myyvät samankaltaista hyvinvoinnin, menestymisen ja ”timmyden” konseptia. Blogien perusnarratiivissa pojista tehdään miehiä säännöllisen fyysisen harjoittelun eli lihasvoiman ja muskelielien kasvattamisen kautta – noudattamalla roolimallina toimivien, bloggaajien fitnessgurujen tarjoamia harjoittelustrategioita. Ruumiillisuuden esitysten varauksellisuudesta juhlistamisesta huolimatta nykypäivän fitnesskulttuuri, jonka jäseninä bloggaajat operoivat, antaa tilaa myös erilaisille maskuliinisuuden ja feminiinisyyskäsityksille.

Andreassonin ja Johanssonin mukaan ruumiinkulttuurin esitykset voivat kaikessa ambivalenttisuudessaan samanaikaisesti sekä korostaa hegemonistista maskuliinisuutta että haastaa heteronormatiivisuuden ja perinteiset sukupuolinormit. (Andreasson & Johansson 2013b, 287–288; 2014, 106–107.) Fitnessblogeja voidaan tarkastella siis myös post-feministisessä kehyksessä, jolloin blogien nähdään haastavan kulttuurisia käsityksiä sukupuolittuneesta ruumiista bloggaajien käydessä julkista neuvottelua suhteestaan omaan ruumiiseensa, ruokaan ja kuntoilutapoihinsa (Stover 2014).

Ruotsalaistutkijoista myös Greta Bladth (2015) on tarkastellut strategioita, joilla fitness-toimijuutta rakennetaan fitness- ja terveyspuhe- tapojen kautta. Hänen mukaansa fitnessblogit ovat mahdollisuuksien maailma, mutta samalla myös taistelukenttä, jolla kiistellään terveyden oikeista määrittelytavoista ja saavuttamiskeinoista sekä ilmenemismuodoista eli ruumiillisuuden esityksistä. Kun fitnessbloggaaja julkaisee näkemyksiään ja toteutuksiaan näistä käytännöistä blogissaan, tulee hänen elämästään itsessään tuote. (Bladth 2015, 13–16.) Roberta Sassatelli (2010) on tarkastellut fitnesskulttuuria ensisijaisesti eletynä kulutuskulttuurina, jossa kuluttajat osallistuvat fitnesskulttuurin tuottamiseen – ja tuottajat kuluttamiseen. Hän kutsuu fitnesskulttuuria *ruumiillisuuden performanssiksi* (Sassatelli 2010, 99). Nähdäkseni nämä fitnesskulttuurin käytännöt konkretisoituvat tänä päivänä juuri blogeissa, joissa bloggaajat tuottavat fitness-tietoutta osallistumalla samalla itsekin ilmiön kuluttamiseen ruumiillisuuden esitysten noustessa keskeiseen asemaan ja asiantuntijapuheen kohteeksi.

## Hyvinvointialan asiantuntijuus (sosiaalisessa) mediassa

Asiantuntijalla on jollain alalla muiden tunnustamia erityistietoja ja -taitoja, joita muilla ei ole, minkä vuoksi hän (puolueettomana) nauttii yhteiskunnallista arvostusta. Käsitteet asiantuntijuudesta ovat kuitenkin kontekstisidonnaisia ja asiantuntijuuden rooli jatkuvassa

muutoksessa. (Väliveronen 2016, 52.) Asiantuntijuuteen liittyy aina myös kysymys vallasta: Kenellä on oikeus edustaa tietyn alan asiantuntijuutta? Alalle pääsyä ja ammatissa toimimista säädellään yleensä koulutustodistusten kautta. (Hakkarainen & Paavola 2006, 251.) Ammattikunnan eettiset periaatteet puolestaan säatelevät asiantuntijan toimintaa.

Valtio on perinteisesti määritellyt asiantuntija-ammattien pätevyysvaatimukset ja toiminut laadunvalvojana (Väliveronen 2016, 52, 55). Moni suosittu fitnessblogin pitäjä tarjoaa bloginsa kautta myös personal trainerin palveluita eli henkilökohtaista kuntosuunnitusta. Personal trainer (PT) -nimike on Suomessa suojaamaton eli periaatteessa kuka tahansa voi kutsua itseään personal traineriksi, vaikka usein PT:nä toimivien taustalta löytyykin jonkinlainen liikunta-alan koulutus. (Koskinen 2014, 58; Väliveronen 2016, 57; vrt. Andreasson & Johansson 2014, 50).

Jennifer Smith Maguire (2008) on tarkastellut personal trainerin kahtiajakautunutta toimenkuvaa; yhtäältä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvänä neuvonantajana ja toisaalta oman tai edustamansa yrityksen markkinoijana. Personal trainereiden ammattinkuvaan kuuluu olennaisena osana esikuvana toimiminen, jolloin henkilökohtaisuus ja ammatillisuus sekoittuvat jo lähtökohtaisesti keskenään. (Smith Maguire 2008, 213; 219.) Terveyden asiantuntijuuden tuottamista populaarimediassa tutkineen Anna-Maria Mäki-Kuutin (2013, 23–24) mukaan terveysviestinnän asiantuntijaroleihin vaikuttavat nykypäivänä terveyden markkinoituminen, kulttuurin medioituminen sekä tiedon ja tunteen rajan hämärtyminen. Terveyden merkityksen hän on todennut muuttuneen osaksi affektiivista identiteettityötä ja hyvän arjen neuvottelua. Medioitunut terveyspuhe on kohonnut kyseenalaistamaan objektiivisen asiantuntijuuden auktoriteettiaseman. (Mäki-Kuutti 2013, 17–19; 20; 24.) Ravitsemustieteiden professori Mikael Fogelholm (Yle Uutiset 7.5.2015) on puolestaan hämmästellyt sitä, ettei erilaisten personal trainereiden ravinto-ohjeita kyseenalaisteta aktiivisemmin. Ravitsemustieteen näkökulmasta ohjeet ovat usein harrastajaravitsemusneuvontaa, jolla ei ole pätevää tiedepohjaa (vrt. Fogelholm 2012).<sup>4</sup>

Ravitsemusasiantuntijuutta mediassa tutkinut Janne Huovila (2016) on analysoinut ravitsemusneuvoja antavien bloggaajien kirjoituksia tarkoituksenaan selvittää millaisia retorisia resursseja ja strategioita bloggaajat käyttävät rakentaessaan uskottavuutta yksilölliselle terveellisen syömisestä ymmärrykselle ja omille vääntämilleen ja asiantuntijuudelleen. Hänen mukaansa populaarit ravitsemusbloggaajat antavat tieteellisen tiedon rinnalla arvoa yksilölliselle ja käytännölliselle kokemukselle, kun taas THL:n<sup>5</sup> asiantuntijat argumentoivat väestötason keskiarvoihin, todennäköisyyksiin ja kausaalisuhteisiin tukeutuen. Yksi suosittujen ravitsemusbloggaajien keskeisistä retorisisista strategioista on ravitsemusalan auktoriteettien uudelleenmäärittely. Yleisen ravitsemustiedon sijaan he korostavat yksilöllisen kehollisen kokemuksen kautta muodostuvaa ravitsemusymmärrystä. (Huovila 2016, 43–46, Huovila & Saikkonen 2016; ks. myös Fogelholm 2012.)

Viestinnän professori Esa Väliverosen (2016) mukaan asiantuntijatieto on muuttunut markkinoilla myytäväksi tuotteeksi. Yksitysten markkinoiden asiantuntijat ja ”asiantuntijat” ovat tulleet haastamaan tieteelliseen tietoon pohjaavien ravintopyramidein ja liikuntasuosituksin ihmisiä valistavat asiantuntijaorganisaatiot. Väliveronen kutsuu ravintoterapeutteja ja kunto- ja elämäntapavalmentajia kenttäasiantuntijoiksi, jotka eivät ole tieteellisiä asiantuntijoita, mutta soveltavat tutkimustietoa – usein valikoiden ja omia kokemuksiaan täydentäen.

<sup>4</sup> Personal trainerien ravitsemuskoulutus on liian lyhyt saattaen sisältää väärää tietoa, mikä johtaa Fogelholmin mukaan siihen, ettei usein edes pystytä ymmärtämään mitä ei ymmärrä. Omaan kokemukseen pohjautuvien neuvojen jakeleminen henkilökohtaisen blogin kautta on hänestä pienempi paha, mutta ongelmalliseksi tilanne muodostuu silloin, kun ”asiantuntijaohjeilla” ansaitaan elantoa. Yle Uutiset 7.5.2015.

<sup>5</sup> Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Nämä uudet “kokemusasiantuntijat” saavat paljon näkyvyyttä mediasa liikuntaan, ruokaan ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. He puhuttelevat kohderyhmäänsä suoraan motivoiden ja kannustuen ja vetoavat henkilökohtaisiin kokemuksiin nousten toisinaan kyseenalaistamaan virallisen tieteellisen tiedon pätevyyden. (Väliverronen 2016, 55–57; Setälä & Väliverronen 2014; ks. myös Fogelholm 2012.)

Kysymys uudesta hyvinvointialan asiantuntijuudesta kulminoituu sosiaalisen median aikakaudella epistemologiseksi kamppailuksi siitä, mikä ja miten hankittu tieto on oikeutettua koskien terveyttä, liikuntaa ja ravintoa. Käytännön kokeilujen ja kohtaamisten varaan rakentuva tieto jalostuu ymmärrykseksi tietyn yhteisön vuorovaikutuksessa. Asiasta bloggaavat näyttäytyvät yleisölleen sekä vertaisina että esikuvina, jotka ovat saavuttaneet oikeanlaisen elämäntavan. (Vrt. Huovila & Saikkonen 2016, 397; Huovila 2016, 47, 50.)

Fitnessbloggaamisen voikin nähdä myös verkostoituneeksi asiantuntijuudeksi, jossa on kysymys toiminnan nojautumisesta yksilön, yhteisön ja kulttuurin väliseen vuorovaikutukseen. Asiantuntijuutta voidaan tarkastella tiedonhankintana ja käsittelemällä sekä kulttuuriin osallistumisen prosessina, mutta myös tiedonluomiseen pohjautuvana kehitysprosessina. Asiantuntijuus voidaan näin ollen määritellä myös käsitteeksi omasta ammatillisesta osaamisesta suhteessa muihin jäseniin yhteisössä, joka määrittää osaamisen kriteerit. (Hakkarainen ym. 2002.) Fitness-tiedon tuottamiseen osallistuvat fitness-kulttuurin sisällä useat eri toimijat. Fitnessblogien taustalla vaikuttavat fitnesskulttuurin yleiset, yhteisön hyväksymät lainalaisuudet, joita yksittäisten bloggaajien näkemykset (fitnessittämys) samalla sekä toisintavat että uudelleenmäärittävät. Tämän vuorovaikutuksen kautta artikuloidaan erilaisia asiantuntijapositioneja, jotka rakentavat verkostoitunutta fitness-tietousdiskurssia.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Tämän artikkelin tutkimusaineistona ovat kuusi suomalaista fitness- ja treeniblogia, jotka valitsin Cision-treeniblogien<sup>6</sup> top 10 -listauksen perusteella. Cision julkaisee kerran kuukaudessa top 10 -blogit vaihtuvasta aiheesta. Elokuussa 2015 se listasi 10 suosituinta treeniblogia<sup>7</sup>. Jätin tarkastelun ulkopuolelle kymmenestä listauksen blogista neljä. Osa karsiutuneista blogista on profiloitunut vahvasti muuhun(kin) kuin tavoitteelliseen treenaamiseen ja yksi näistä blogeista on tutkimuksen toteuttamishetkellä siirtynyt uudelle palvelimelle, jolloin vanhojen päivitysten löytyminen on hankaloitunut. Rajaan tarkasteluni naisbloggaajien julkaisuihin, joten yksi blogeista jäi aineiston ulkopuolelle bloggaajan sukupuolen vuoksi.

Tutkimuskohteeksi lopulta valikoituneet kuusi treeniblogia ovat *Ainon tarinoita treenaamisesta*, *Elina Tervo, Fitness From The North*, *The Top Moments*, *Fitoona.com* ja *The Moment*. Tarkastelen kyseisten treeniblogien yleisilmettä ja julkaisukontekstia (blogiportaali/-yhteisö), minkä lisäksi keskityn lähemmin blogipäivityksiin elokuun 2015 ajalta eli samalta ajanjaksolta, jolta on saatavilla valintakriteerinä käyttämäni treeniblogien top 10 -listaus. Taulukossa 1 on eriteltyinä bloggaajien blogipäivitysten ja niihin liittyvien kommenttien määrät sekä aiheisällöt tarkastelemaltani ajanjaksolta. Olen lisäksi listannut bloggaajien käyttämät julkaisualustat ja niiden käytön aloittamisajankohdat sekä bloggaajien itse esiintuomat koulutuksensa ja ammatilliset tai muut vastaavat taustatietonsa.

Tutkimusaineistoni käsittelyyn liittyy muutamia tutkimuseettisiä kysymyksiä. Kaikki tarkasteltavaksi valitsemani fitness- ja treeniblogit ovat julkisia. Ne ovat sisällöltään henkilökohtaisia, mutta intiimiyden aste noudattelee fitness- ja treeniblogikulttuurille, ja lifestyle-blogeille ylipäänsä, tyypillistä tasoa (vrt. Turtiainen & Östman 2013). Tutkimusaiheeni ei ole itsessään siis kovin arkaluontoinen, mutta julkisuudessa kohtalaisen paljon keskustelua herättävä. Tästä syystä olen punninnut bloggaajien informoinnin tarpeellisuuden ja blogien tekijänoikeudet huomioonottavan viittauskäytännön lisäksi myös eettisen raportoinnin tapaa tutkimustulosten esittämisen kohdalla.

Vaikka tarkastelen tutkimusaineistoani kulttuurintutkimukselle tyypillisen kriittisin ottein, en halua saattaa ilmiötä sinänsä – tai varsinkaan tutkittavana olevia blogejia ja bloggaajia – huonoon valoon. Tarkoitukseni ei ole osoittaa jonkin tietyn blogin asiantuntijuuden tasoa hyväksi tai huonoksi, vaan tarkastella ensisijaisesti erilaisia tapoja tuottaa fitness-tietoutta blogimaailmassa. Harkitsin bloggaajien informoimista tutkimuksestani ja heidän koulutuksellista/ammattilista taustaansa koskevien tarkennusten kysymistä, mutta päädyin analysoimaan aineistoa siinä muodossa kuin blogiyleisö sen kohtaa eli yksinomaan blogeista löytyvän taustatiedon varassa. Päädyin myös jättämään aineiston anonymisoimatta ja yhdistämään sen sijaan mainitsemani blogisisällöt aina tekijöihinsä (vrt. verkkosisältöjen tuottajien tekijänoikeustietoisuus Turtiainen & Östman 2009, 347–348).

Tutkimusaineistoni sisällönerittelyn (ks. TAULUKKO1.) kautta olen vastannut kysymyksiin: *Mitä* bloggaajat kertovat omasta taustastaan blogiprofiileissaan? *Ja mitä* aiheita blogipäivitykset käsittelevät? Tämän jälkeen blogipäivitysten lähilukuun perustuvaa analyysiäni ovat ohjanneet seuraavat kysymykset: *Miten* bloggaajat tuovat esiin omaa osaamistaan päivityksissään? *Miten* ja minkälaiseen tietoon bloggaajat viittaavat, jos viittaavat? *Ja miten* bloggaajat kommunikoiivat lukijoidensa kanssa? Olen siis kiinnostunut sekä siitä, *mitä* bloggaajat käsittelevät julkaisuissaan että siitä, *miten* he näitä aiheita käsittelevät – eli erilaisista artikulaatioista, joiden kautta tuotetaan blogeissa (ja laajemminkin) vallitsevaa fitness-tietousdiskurssia.

Artikulaatiot (käytännöt), diskurssit (puhetavat) ja representaatiot (esitystavat) ovat kulttuurintutkimuksellisia käsitteitä merkityksellistämisen keinoille (esim. Grossberg 1995; Hall 1997). Artikulaatiot ovat käytäntöjä, jotka luovat merkityksiä. Diskurssien voi ajatella muotoutuvan artikulaatioiden kautta, jolloin diskurssit eivät ole staattisia, pysyviä tai aina ennalta määrättyjä. Toisin sanottuna artikulaatiivinen merkityksellistäminen konkretisoituu diskursseissa ja representaatioissa. Artikulaatioteoriassa merkityksellistäminen tapahtuu kytkemällä asia, ilmiö tai merkitys viittaamaan johonkin toiseen. Toimijoiden ja asioiden välille muodostuu siis artikulaatioissa uusia merkityksellistäviä suhteita. Yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti vallalla olevat merkityksellistämisen tavat tuottavat, määrittelevät ja rajoittavat ihmisten toimijuutta. (Ks. esim. Uotinen 2005; Pöyhkäri 2011; Karvonen 1997, 239; 253.) Asiantuntijuutta tuotetaan (puhe) käytännöissä eli artikulaatioissa. Fitnessbloggaajien asiantuntijuuden artikuloimista ohjaa ilmiön taustalla vaikuttava fitness-tietousdiskurssi, jonka muodostamiseen ja muokkaamiseen bloggaajat samalla itse osallistuvat omien puheikäytäntöjensä kautta. Fitness-tietous siis artikuloidaan tietynlaiseksi nivouttamalla omia merkityksenantoja kulttuurisesti vallitsevaan puhetapaan.

<sup>6</sup> Medianäkyvyyden hallintaan, mediatietoon ja viestintäpalveluihin erikoistunut globaali yritys (ks. [www.cision.fi](http://www.cision.fi)).

<sup>7</sup> Linkitysten ja kommenttien lisäksi blogien kohdalla Cisionin listauksessa arvioitiin myös päivitystiheyttä, päivitysten lukumäärää, bloggaajien ja lukijoiden välisestä vuorovaikutuksesta sekä keskustelua blogin ulkopuolella (esim. Twitterissä ja Facebookissa). Cision Top 10 blogit, <http://www.cision.com/fi/tietopankki/top-10-blogit/#toggle-id-2>

Blogi	Bloggaaja	Blogin julkaisu-konteksti	Blogin aloitusajan-kohta	Päivitysten määrä elokuu 2015	Päivitysten kommentti-määrä elokuu 2015	Bloggaajan koulutus/ ammatillinen tms. tausta	Bloggisällöt eli päivitysten aiheet elokuussa 2015 (määrä, jos esiintyy enemmän kuin kerran)
<b>Ainon tarinoita treenaamisesta</b>	Aino	Indiedays-blogipalvelu	marraskuu 2010	33	198+125 (kommentit + bloggaajan vastaukset)	Trainer Labin PT-koulutus (6kk), ryhmäliikunta-ohjaaja, ex-kilpa-aerobicaaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oma treenaaminen ja syöminen (+ ryhmäliikunnan ohjaaminen) (10)</li> <li>- ruokareseptit (6)</li> <li>- neuvominen (ravitseminen/treeni) (3)</li> <li>- tuotteiden mainostaminen (2)</li> <li>- ihannevirtalo (2)</li> <li>- treenaamaan patistelu (2)</li> <li>- tavoitteet/epäonnistumiset (2)</li> <li>- vastustuskyky</li> <li>- ravintoaineiden imeytyminen</li> <li>- DHEA-hormoni</li> <li>- PMS-oireet</li> <li>- laihdutus (kritiikki)</li> <li>- pakkomielteinen treenaaminen</li> <li>- ohjaajapersoona</li> <li>- bloggaaminen</li> <li>- treenimusiikki</li> </ul>
<b>Elina Tervo</b>	Elina Tervo	omat verkkosivut	helmikuu 2015 (aikaisemmin muualla)	13	*	bikinifitness-urheilija	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mehupaasto (4)</li> <li>- terveellisten elämäntavat (ravinto) (2)</li> <li>- superfoodit (esittely)</li> <li>- treenivinkit (video)</li> <li>- ihannepaino</li> <li>- kehonkoostumuksen mittaaminen</li> <li>- treenivaatteet (esittely)</li> <li>- fitness-urheilu (kritiikki)</li> <li>- identiteetti</li> <li>- bloggaaminen</li> <li>- skeittaus</li> <li>- voimistelu (aloittaminen/promoaminen)</li> <li>- lukijoiden puhuttelu (palautepyyntö)</li> </ul>
<b>Fitness From The North</b>	Laura Peippo	Blogbook -blogiportaali	tammikuu 2014	8	34+22	liikunnanohjaaja Levi Wellness Club, PT-opinnot kesken (Trainer4You)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- raskaus ja raskausajan liikunta (3)</li> <li>- oma treenaaminen</li> <li>- lisäravinteet (kritiikki)</li> <li>- itsensämittaamisteknologiat (kritiikki)</li> <li>- personal training</li> <li>- Arctic Challenge -tapahtuman järjestäminen</li> <li>- bloggaaminen</li> </ul>
<b>The Top Moments</b>	Sanna	Asenteella fitness -blogipalvelu	tammikuu 2014 (aikaisemmin muualla)	9	32+14	kehonhallinnan ja liikkuvuuden kehittämiseen erikoistunut PT, Licensed Practitioner of NLP -valmentaja-koulutus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- itsevarmuuden hankkiminen (vinkit) (2)</li> <li>- treenivinkit (suorustekniikka/tehokkuus)</li> <li>- itsensä kohteileminen</li> <li>- unelmat</li> <li>- onnellisuus</li> <li>- pinnallisuus (fitnesskuvaston kritiikki)</li> <li>- positiivisuus vs. valittaminen</li> <li>- omien palveluiden mainostaminen</li> <li>- ulkomaanmatka</li> <li>- lukijoiden puhuttelu: "Kysy mitä vaan"</li> </ul>
<b>Fitoona.com</b>	Oona	omat verkkosivut	syyskuu 2012	7	29+24	PT, Optimal Performance Coach, liikunnan-ohjaaja amk (2016)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lukijoiden puhuttelu (kilpailu, alennus) (2)</li> <li>- oma polvivamma</li> <li>- kuntouttaminen (ohjeistaminen)</li> <li>- treenivarusteiden valinta (vinkit)</li> <li>- treenituotteiden testaaminen (esittely)</li> <li>- työhyvinvointi (video-ohjeistus)</li> <li>- ruokareseptit</li> <li>- muotinäytösmatka</li> </ul>
<b>The Moment</b>	Laura	Blogspot-blogipalvelu	huhtikuu 2011	13	26+8	fysioterapeutin tutkinto kesken, yksi CrossFit Lahden omistajista/valmentajista	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lomailu (3)</li> <li>- oma treenaaminen (2) + treenileiri (2)</li> <li>- valmentaminen</li> <li>- treenihistoria</li> <li>- kisakatsomossa (CrossFit) oleminen</li> <li>- tuotemainostus</li> <li>- oman salin mainostaminen</li> <li>- vanhojen suosituimpien päivitysten koonti</li> <li>- lukijoiden puhuttelu: mitä haluaisivat blogissa käsiteltävän</li> </ul>

**TAULUKKO 1. (Edellisellä sivulla): Fitnessblogien sisällönerrittelyä. Huom! Päivitysten ja niiden aiheiden määrät eivät täsmää keskenään, koska yksi blogipäivitys voi koskea useampaakin aihetta. (\* Vilkkainta keskustelua herättänyt yksittäinen julkaisu keräsi aineistonkeruujakson aikana 37 kommenttia – muut julkaisut huomattavasti vähemmän. Vanhat kommentit on nyttemmin poistettu arkistonäkymän yhteydestä ja kommentointimahdollisuus estetty.)**

## TULOKSET

### Bloggaajien taustat ja blogien yleisilmeet

*Ainon tarinoita treenaamisesta* -blogin Aino on vaasalainen ryhmäliikuntaohjaaja/personal trainer. Hän on käynyt Trainer Labin PT-koulutuksen (6 kk) ja omaa kilpa-aerobic-taustan. Blogiprofiilissaan hän kertoo kirjoittavansa päivittäin ravinnosta, liikunnasta, omista ohjauksistaan ja jakavansa erilaisia vinkkejä. Hän on myös kiinnostunut yhteistyötarjouksista. Blogista löytyy linkit treeni- ja ravinto-ohjelmiin (Bikinibody bootcamp, Beach body 2015 ja Summer fit 2016).<sup>8</sup> Aino julkaisee blogiaan Indiedays-blogipalvelussa, joka on Suomen suurin blogiportaali. Se keskittyy pukeutumiseen, kauneudenhoitoon, hyvinvointiin, ruoanlaittoon ja sisustamiseen tavoittaen viikoittain yli 300 000 lukijaa.<sup>9</sup> Bloginsa kansikuvassa treenasuinen Aino jännittää hauistaan. Marraskuusta 2010 asti blogannut Aino päivittää blogiaan todella tiiviisti (33 postausta elokuussa 2015). Yleisin teema on omasta treenistä, ryhmäliikunnan ohjaamisesta ja/tai syömisestä raportointinen. Ainin blogipäivityksille on ominaista päiväkirjamaisuus ja lukuisat treenasukuvat.

*Elina Tervon* blogi on ollut helmikuusta 2015 alkaen hänen omien kotisivujensa<sup>10</sup> yhteydessä, mutta aikaisemmin hän on blogannut muualla. *Elina* kertoo esittelynsä yhteydessä urheilullisesta elämäntavastaan, johon kuuluu 16-vuotiaana alkanut tavoitteellinen kuntosaliharjoittelu. Esittelytekstissään hän myös listaa bikinifitnessuransa saavutuksia. Muista aineiston bloggaajista poiketen hän ei tuo esiin koulutustaustaansa. Ota yhteyttä -osiossa Elina tarjoaa fitnessvalmennuspalvelujaan ja puhuttelee mainostajia. Sivustolta löytyy erikseen myös pääasiassa bikinikuvista koostuva kuvagalleria. Sivuston tummasävyisessä kansikuvassa Elina venyttelee urheilutopissa.<sup>11</sup> Elina aloitti 1.8.2015 kahdenkymmenen vuorokauden mittaisen mehupaaston, joten aineistonkeruujakson aikaiset blogipäivitykset keskittyvät pitkälti paastosta raportointiseen.

*Fitness From The North* -blogin *Laura Peippo* toimii liikunnanohjaajana Levi Wellness Clubilla. Hän opiskeli blogin esittelytekstin kirjoitushetkellä (2014) Trainer4Youlla personal traineriksi. Laura Peipon taustalta löytyy yleisurheilua, hiihtoa, jalkapalloa, salibandyä ja jääkiekkoa. Nyt hän kuvailee keskittyvänsä ”junttipuntiin”, toiminnalliseen treenaamiseen ja lumilautailuun. Laura Peippo on aineistonkeruujaksolla raskaana, joten monet blogipäivityksistä liittyvät raskausajan liikuntaan ja siitä raportointiin. Blogin kansikuva on kuvakollaasi toiminnallista harjoittelua ilmentävistä otoksista pohjoisen maisemissa.<sup>12</sup> Laura Peippo on julkaissut blogiaan ”Suomen monipuolisimmaksi blogiportaaliksi” itseään tituleeraavassa Blogbookissa tammikuusta 2014.

*The Top Moments* -blogin *Sanna* on hänkin blogannut tammikuusta 2014 fitnessmaailmaan keskittyvässä Asenteella fitness -blogipalve-

lussa (aikaisemmin muualla). Hän kuvailee olevansa: ”26-vuotias fitnessalan kapinallinen, entinen sokerihiiri, joka on huomannut oman mielen treenin olevan avain terveellisiin elämäntapoihin ja stressittömään, aidosti onnelliseen elämään.” Sanna kertoo olevansa kehonhallinnan ja liikkuvuuden kehittämiseen erikoistunut personal trainer ja käyneensä Licensed Practitioner of NLP -valmentajakoulutukset. Blogissaan hän mainostaa etävalmennuspakettiaan.<sup>13</sup> Hänen päivityksensä painottuvat mielen hallintaan ja positiiviseen ajatteluun. Sanna julkaisee fitness-selfieitä, jotka kuitenkin kyseenalaistaa yhdessä aineistonkeruujakson blogikirjoituksessaan.

*Fitoona.com* -blogin *Oona* on personal trainer, Optimal Performance Coach ja ammattikorkeakoulutasoinen liikunnanohjaaja (2016). Hän myy blogiosion sisältävällä sivustollaan<sup>14</sup> liikunta- ja hyvinvointipalvelujaan. Aineistonkeruujaksolla Oonan vanha polvivamma uusiutui, mikä näkyy blogipäivitysten sisällöissä. Blogin kansikuva vaihtuu automaattisesti – toisessa kuvassa Oona treenaa hauksiaan ja toinen on kuva fitnesskontekstin ulkopuolelta, pellolta neulepaidassa.<sup>15</sup> Blogia hän on ylläpitänyt syyskuusta 2012.

*Laura* puolestaan pitää *The Moment* -blogia Blogspot-palvelussa. Hän on 22-vuotias fysioterapeutin tutkintoa viimeistelevä opiskelija Lahdesta ja yksi kolmesta CrossFit Lahden omistajasta. Hän kertoo tavoitteekseen tulla mahdollisimman hyväksi valmentajaksi ja treenaavansa itsekin crossfitiä tavoitteenaan paikka CrossFit Regionals -kilpailuissa vuonna 2018. Kansikuvaa blogilla ei varsinaisesti ole, mutta pienessä profiilikuvassa Laura seisoo käsillään. Hänen blogipäivityksensä ovat lyhyitä ja käsittelevät verrattain paljon muitakin aiheita kuin treenaamista ja fitnesskulttuuria.<sup>16</sup>

Yhteistä kaikille aineiston bloggaajille on, että he tuovat blogeissaan esiin monipuolisen liikunnallisen elämäntapansa. Suurin osa korostaa liikuntaharrastukseen sitoutumisen alkaneen jo nuorena. Poikkeuksen tekee Sanna, joka jo profiilinsa esittelytekstissä tunnustautuu ”entiseksi sokerihiireksi”. Ravitsemusbloggaajia tutkineet Janne Huovila ja Sampsa Saikkonen (2016, 390) ovat paikantaneet blogisisällöistä uudelleensyntymisen retorisen resurssin, joka perustuu sille, että ravitsemusasiantuntijaksi profiloituva bloggaaja myöntää oppineensa omista virheistään ja tulleen sitä kautta entistä tietoisemmaksi terveellisen ruokavalion merkityksestä (ks. myös Huovila 2016, 45). Tämä eräänlainen kääntymyksen artikulaatio vilahtelee kyllä muidenkin tarkastelemiemi bloggaajien kohdalla (esim. Aino) viittauksina elämänvaiheisiin, joissa heidän hyvinvointinsa ei ole ollut niin optimaalisella tasolla kuin nyt.

Blogien visuaalista ilmettä määrittää jonkin verran tietty julkaisu- alusta, mutta senkin huomioonottaen blogien etusivujen kuvallinen ilmaisu on huomattavan yhdenmukaista. Bloggaajat ovat pääsääntöisesti pukeutuneet treenivaatteisiin, mutta liikunnallisen suorittamisen sijaan he lähinnä poseeraavat – tosin esimerkiksi hauislihas jännitetynä tai venyttelyasennossa. Poikkeuksena Laurat, joista

<sup>8</sup> Ainon tarinoita treenaamisesta, <http://a-rou.indiedays.com>

<sup>9</sup> Indiedays, <http://www.indiedays.com/item/tietoja/tietoa-palvelusta>

<sup>10</sup> Toteutus High End Management <http://www.highendmanagement.com>

<sup>11</sup> Elina Tervo, <http://www.elinatervo.com>

<sup>12</sup> Fitness From The North, <http://blogbook.fi/fitnessfromthenorth/>

<sup>13</sup> The Top Moments, <http://www.fitnessasenteella.fi/the-top-moments/>

<sup>14</sup> Toteutus High End Management <http://www.highendmanagement.com>

<sup>15</sup> Fitoona.com, <http://www.fitoona.com>

<sup>16</sup> The Moment, <http://themomentsoflaura.blogspot.fi>

toisella ei ole blogissaan niin kutsuttua pääkuvaa ollenkaan ja toisen (Laura Peippo) kuvakollaasista löytyy sekä poseeraus- että toiminnallisia kuvia. Blogien pääsivujen perusteella aineistoni bloggaajat asettuvat kuvissaan poseeratessaan sekä feminiinisyyttä korostavaan että neuvottelevaan sukupuolen tuottamisen positioon<sup>17</sup> esitellessään lihaksikkuaan (vrt. Andreasson & Johansson 2013a).

Lähes kaikki aineistoni bloggaajat markkinoivat omia PT-ohjauksiin tai valmennuspakettejaan blogiensa kautta ja kertovat olevansa kiinnostuneita yhteistyötarjouksista. Laurat eivät muista poiketen kaupittele suoraan omia ohjelmiaan, mutta Laura mainostaa päivityksissään osaomistamansa CrossFit-salin toimintaa ja Laura Peipon päivityksissä vilahtelee hänen työpaikkansa Levi Wellness Club. Omien palveluidensa markkinoimisen lisäksi bloggaajat tuovat esiin yhteistyökumppaneidensa tuotteita, mikä näyttäytyy esimerkiksi treenaatteiden ja -varusteiden esittelyinä (aina kyse ei silti välttämättä ole yritys yhteistyöstä). Aineistossa näkyy hyvin Smith Maguiren (2008) määrittelemä personal trainerin toimenkuvan kaksijakoisuus eli neuvonantajana ja markkinoijana toimimisen samanaikaisuus. Bloggaajien jakaessa ruokavinkkejään ja kertoessaan omasta treenaamisestaan he paketoivat samalla itseään "fitnesstuotteeksi" (vrt. Bladth 2015, 13–16). Näin tarkasteltuna blogien fitnesskulttuuri on ennen kaikkea kulutus-kulttuuria ja aineistoni bloggaajat asiantuntijutensa kaupittelijoita (vrt. Sassatelli 2010).

## Bloggaajien käsittelemät aiheet ja oman osaamisen esiintuominen

Fitnessbloggaajat neuvovat seuraajiaan tyypillisesti oman kokemuksensa kautta. Tutkimusaineistoni bloggaajista Aino tunnustautuu itse miltei pakkomielleiseksi treenaajaksi ja osassa hänen päivityksistään on liikkumaan patistava sävy. Ravitsemusneuvojen ja lukuisien reseptien jakamisen lisäksi hän opastaa tehokkaamman salitreenin tekemisessä ja antaa terveysvinkkejä, jotka usein liittyvät ravinnon kautta saavutettavaan suorituskykyyn (esim. ravintoaineiden imeytyminen ja vastustuskyvyn säilyttäminen). Laihduttamisen käsittelyn yhteydessä Aino kritisoi fitness- ym. dieettejä. Kaikkien tarkastelemiäni bloggaajien treeni- ja ravintovinkit perustuvat yleensä siihen, minkä he ovat havainneet toimiviksi omalla tai asiakkaidensa kohdalla. Tämän perusteella heitä voi nimittää Esa Väli-verrosta (2016) mukailleen kenttä- tai kokemusasiantuntijoiksi, jotka keskittyvät ensisijaisesti oman esimerkkinsä kautta levittämään liikunnallisen elämäntavan ilosanomaa (ks. myös Setälä & Väli-verronen 2014; Huovila 2016; Huovila & Saikkonen 2016).

Hyvinvoinnin puolesta puhuessaan aktiivisesti julkaiseva Aino tavoittaa lähes kaikki tutkimusaineistossani esiintyvät, fitnesstietousdiskurssin kannalta keskeiset artikulaatiot. Hän esittää paljon kysymyksiä bloginsa lukijoille ja pohtii omaa persoonaansa ja tavoitettaan ohjaajana raportoimalla muun muassa epäonnistuneesta ohjauskilpailusta ja sen aiheuttamista tunteista. Huovilan ja Saikkosen tutkimat ravitsemusbloggaajat toimivat tyypillisesti samalla tavoin näyttäytyen blogiyleisölleen keskustelukumppaneina sen sijaan, että positioisivat itsensä institutionaalista asemasta puhuviksi tahoiksi. Tyypillistä on juuri myös omista virheistä kertominen ja kokemusten jakaminen blogiyhteisölle. (Huovila & Saikkonen 2016, 390.) Joissain päivityksissään Aino viittaa tiedonlähteenä toisiin blogeihin (esim. PMS-oireita käsittelevä kirjoitus). Monet Ainin julkaisuista

ovat hyvin asiapainotteisia, minkä hän ilmaisee itsekin blogissaan todeten samalla oman tiedon tuottamisensa lähtökohdat käsillä olevaan aiheeseen liittyen:

*Paljon tulee kirjoitettua niin sanottuja asiatekstejä ja yritän toki tarkistaa aina faktat mahdollisimman tarkkaan. Ajattelin kuitenkin pohtia tänään aihetta liittyen kuukautisten poisjääntiin, stressiin ja äitihormoniin nimeltä DHEA. Mun piti itseasiassa kirjoittaa ihan toisesta aiheesta, mutta eilisiä kommentteja lueskellessa syntyi tämä ajatus. Haluan vain mainita, että tosiaan pohdiskelen itsekin vielä tätä aihetta, enkä voi väittää että ajatukseni olisivat luodinkestävää tiedettä. Haluaisin herätellä ajatuksia aiheen tiimoilta ja kerätä ehkä infoa niiltä, jotka asiasta tietävät/löytyy kokemusta.*

Muutkin aineistoni bloggaajat viittaavat blogeissaan ajoittain toisiin tiedonlähteisiin. Paaston hyödyllisyyttä perustellessaan Elina käyttää pariin otteeseen lähteenään Petri Paavolan kotisivuja. Kyseiset kotisivut ovat hyvin uskonnollispainotteiset, joissa paaston tarpeellisuutta perustellaan muiden näkemysten ohella Raamatun opeilla.<sup>18</sup> Pääasiassa kokemustietoon ymmärryksensä perustavien bloggaajien kohdalla tiedon prosessoimisessa saattaa ilmetä asiantuntijuuden kannalta olennaista lähdekritiikin puutetta (vrt. Huovila & Saikkonen 2016). Omasta paastamisestaan raportoimisen lomassa Elina ohjeistaa lukijoitaan mehupaaston toteuttamisessa suositellen sitä "parannuskeinoksi" tilanteessa, jossa on "tulehdusarvot jatkuvasti koholla, sairastelee yms." Hän toteaa haluavansa vilpittömästi auttaa ihmisiä elämään terveellisemmin ja olla bloginsa kautta "mentorina terveelliselle elämäntyyliille". Elina artikuloi fitnessbloggaamiselle tyypillisesti hyvinvoinnin tavoittelemisen puolesta osana omaa identiteettiään (vrt. Mäki-Kuutti 2013). Halu huolehtia muiden ihmisten terveydestä on fitnessalalla tyypillistä asiantuntijaksi pätevoitymisen retoriikkaa (Andreasson & Johansson 2014, 54).

Ihannepainoa koskeva päivitys herätti aineistonkeruujakson aikana Elinan blogissa paljon keskustelua. Hän julkaisi oman InBody-kehonkoostumusmittauksensa tulokset, minkä yhteydessä blogin lukijat kyseenalaistivat voimakkaasti hänen ilmoittamansa lihasmassamäärän oikeellisuuden epäillen bloggaajan sekoittaneen kilot ja prosentit keskenään. Lopulta Elina tyytyi vastaamaan bloginsa kommenttiosiossa, ettei ole kehonkoostumuksen spesialisti ja että tarkempia arvioita kehonkoostumuksesta saisi toisenlaisilla laitteilla. Blogikommenteissa Elina saa kritiikkiä myös kirjoitustensa kielioppivirheistä, mihin hän vastaa kärsivänsä erittäin pahasta luki- ja kirjoitushäiriöstä. Elina itse toteaa kärkkäimpien, erityisesti painoa koskevien ja fitnessstä (kilpaurheiluna) kritisoivien julkaisujen herättävän eniten huomiota. Muuten hänen julkaisunsa eivät kerää kovin suuria kommenttimääriä. Toisin kuin esimerkiksi Laura Peipon kohdalla, jonka kirjoitustyyli on melko provosoiva. Hän tuo näkemyksensä esiin usein hyvin kärkkäästi:

*Ollaan unohdettu se, että ihminen on luotu liikkumaan ja sen liikunnan avulla pidetään huolta kehosta. Ei sen takia, että saisit vain tiristettyä rasvaprosentin siihen mihin se kuuluu, jonkun hemmetin terveystantan tekemään exceltaulukkaan. [- -] Sitten nämä sykemittarit onkin aivan yksi isompi asia, joka saa miut suunnattoman raivon partaan. Nykyään lähes jokaisella on jokin sykemittari tai aktiivisuusranneke käessä. Ja nyt täytyy sanoa, että en kiellä, että eikö niistä olisi hyötyäkin, mutta tällä hetkellä miun silmään niistä on enemmän haittaa. Unohdetaan kuunnella kroppaa.*

Sykemittarien ja aktiivisuusrannekkeiden lisäksi Laura Peippo

<sup>17</sup> Vaikka Laura Peippo yhdessä kansikuvakollaasin kuvistaan kahtaakin rämeellä raskasteikoista tukkia olallaan kantaen, en tulkitse esitystapaa sukupuolinormit kyseenlaistavaksi, kumoukselliseksi positioksi, koska hän on pukeutunut bikiniylöosaan ja lyhyisiin farkkushortseihin (vrt. Andreasson & Johansson 2013a).

<sup>18</sup> Petri Paavola kirjoittaa kotisivuillaan paastamisesta tuoden esiin erilaisia paastoklinikoita ja mainiten paastotutkimuksia viitoittamatta tietoa kuitenkin kovin asianmukaisesti (lukuun ottamatta lähteissä mainittua kansainvälistä Paasto-konferenssin esitelmää, minkä lisäksi lähteissä mainitaan esim. Hyvinvoinnin tavaratalo -verkkokauppa, Terve.fi-sivusto ja Raamattu). Ison osan "Paasto on kehon kokonaisvaltainen terveyden lähde" -sivun sisällöstä muodostaa Raamatun opetukselle paastosta omistettu osio, jossa todetaan muun muassa paaston olevan Jumalan luoma prosessi. <http://www.kotipetripaavola.com/paasto.html>

kritisoi lisäravinteiden käyttöä ja raskausajan liikkumattomuutta. Osa blogin lukijoista kyseenalaistaa näkemyksen raskausajan liikkumattomuudesta omana valintana ja pahoittaa mieltänsä Laura Peipon päivityksen syyllistävästä sävystä. Laura Peippo vastaa pariin ensimmäiseen kommenttiin, mutta päivitys poikii lisää vastauksia, joissa kritisoidaan bloggaajan väitteitä. Myös sykemittareita parhaava päivitys herättää blogin lukijoissa vastareaktioita.

Elinan tavoin Laura Peippokin on saanut kritiikkiä julkaisujensa kirjoitusasusta, mutta myös kiitosta päivitystensä aitoudesta ja rehellisyydestä. Hän toteaa: ”Miulle ei ole koskaan ollut tärkeää, kuinka oikein kirjoitan, kuinka paljon miulla on kirjoitusvirheitä tai kuinka päin honkia miun virkkeet on, koska se ei ole se juttu vaan se juttu on se juttu mistä mie kirjoitan.” Personal trainerin roolia ja omaa asiantuntijuuttaan pohtivassa kirjoituksessaan Laura Peippo myöntää, ettei esimerkiksi itse omaa juurikaan tietämystä kehonrakennuksesta ja bikini-fitneksestä – eikä näin ollen väitää olevansa oikea henkilö niihin lajeihin valmentamisessa.

Lisäravinteita koskevassa päivityksessään Laura Peippo korostaa esittävänsä ensisijaisesti omia mielipiteitään, mutta perustelee lisäravinteiden turhuutta viittaamalla uudesta, nuorille miehille tyypillisestä syömishäiriöstä kertovaan Voice.fi:n uutiseen, jossa viitataan The Huffington Postin artikkeliin, joka osoittautuu todellisuudessa Daily Mailin verkkoversion Mail Onlinen proteiinilisten liikkakäytön vaarallisuudesta kertovaksi uutiseksi (eli väärä maininta mutta oikea linkitys Voice:n verkkosivustolla), jossa viitataan englantilaiseen NHS Choices -terveysvirustoon, josta käy ilmi, että tieto on alkujaan peräisin englantilaisen ravitsemusterapeutin yhdistyksen (BDA) edustajien haastattelusta. Tarkastelemani fitnessbloggaajat eivät juurikaan viitanneet kirjoituksissaan tieteelliseen, tutkimustietoon toisin kuin Huovilan ja Saikkosen (2016) tutkimat ravitsemusbloggaajat, jotka valjastivat tieteen tarvittaessa tukemaan omaa ravitsemusymmärrystään ja toimimaan henkilökohtaisten mittaustensa apuvälineenä. Ravitsemusneuvoja antavat bloggaajat viittasivat heidän mukaansa tieteelliseen tietoon välillä hyvin epämääräisesti ilmauksilla ”jotkut asiantuntijat” ja ”tutkimukset”. (Huovila & Saikkonen 2016, 394; Huovila 2016, 47.) Tarkastelemani bloggaajista Elina mainitsi kertaalleen mehupaaston hyötyä perustellessaan ”tutkimuksen mukaan”, mutta ei viittanut itse mihinkään tieteelliseen lähteeseen.

Kaksi aineistoni bloggaajista ei ota aineistonkeruujakson aikana kantaa helposti keskustelua herättäviin ravitsemusasioihin. Sannan päivitykset poikkeavat artikulaatioiden tasolla muutenkin aineiston muiden bloggaajien asiantuntijuuden tuottamisen käytännöistä. Hän keskittyy neuvomaan bloginsa lukijoita itsevarmuuden saavuttamisessa, ja monet päivityksistä liittyvät mielen hallintaan ja positiiviseen ajatteluun. Treenivinkkejä jakaessaan Sanna ei tyydy ainoastaan luettelemaan liikkeitä vaan antaa ohjeita myös oikeasta suoritustekniikasta ja liikkeiden tehokkuuden säätelystä. Yhdessä päivityksessään hän toteaa bloginsa tarkoituksen olevan ihmisten auttaminen (vrt. Elinan mentorina toimimisen halu). Tällaiset ilmaukset vertautuvat Huovilan ja Saikkosen (2016) ravitsemusbloggaajien retoriikasta paikantamaan *nöyränpalvelijan* resurssiin, johon kuuluu itsensä positiointi tavallisten ihmisten puolesta työskenteleväksi.

Fitnessbloggaamisen ambivalenttius tulee esiin, kun auttamishalunsa ilmaistuaan Sanna kehottaa ihmisiä ottamaan yhteyttä yritykseensä BetterMe Finland Oy, jos ”paino ei meinaa tippua, tuloksia ei meinaa tulla, syömishäiriö vaivaa, selkävivot kiusaa”. ”Onks pakko olla timmi jos ei taho” -otsikoidussa päivityksessään Sanna puhuttelee blogiyleisöään kyseenalaistaen itse hetkellisesti omaa positiotaan fitnesskulttuurin tuottajana:

*”En tiedä mikä vaihe mulla on menossa, mutta musta tuntuu tällä hetkellä siltä, että mä ärsytän ja masennan ihmisiä, ja etenkin itseäni. Millaisen kuvan mä annan itsestäni teille? Onko se mua? Somekanavani ovat täynnä kuvia minusta. Mun perseestä, mun vyötäröstä. Mun kropasta, joka on juuri väännetty sellaisiin asentoihin, missä en seisoiisi*

*normaalisti vahingossakaan. Saatika yrittämällä. Pinnallista kuraa, ei se ole elämää, ei fitnessiä, ei wellnessiä.”*

Bloggaajien arjessa tapahtuvat muutokset näkyvät melko välittömästi päivitysten sisällöissä. Sannan lisäksi Elinan julkaisuista on luettavissa myös omaan elämäntapavalintaan kohdistuvaa kyseenalaistusta. Oonan kohdalla loukkaantuminen vaikuttaa blogisisältöihin, koska hänen oma harjoittelunsa muuttuu tavanomaisesta. Aineistonkeruujakson aikana Oona antaa erityisesti kuntoutusohjeita. Lisäksi hän neuvoo oikeanlaisten treenikenkien valinnassa ja jakaa hyväksi havaitsemaansa ruokareseptiä. Yhden päivityksen aiheena on työhyvinvointi, johon liittyviä neuvoja ja ohjeistuksia Oona kertoo laatimansa videon välityksellä. Huomionarvoista Oonan bloggaamisessa on se, että hän vastaa lähes kaikkiin blogiinsa tuleviin kommentteihin, joissa kysytään usein suoraan neuvoa erilaisiin asioihin. Elokuussa 2015 monet esittelevät hänelle omat sairaskertomuksensa, joita Oona kommentoi pyrkien aina perustelemaan vastauksensa ja antamansa ohjeet.

Aineistoni bloggaajissa on yksi, joka ei kuitenkaan selvästi astu asiantuntijan asemaan kommunikoidessaan seuraajiansa kanssa. Lauralla ei oikeastaan ole tapana muutenkaan suoraan ohjata tai neuvoa blogiyleisöään. Hänellä on yleensä lyhyitä päivityksiä, joissa hän kertoo oman crossfitsalinsa toimintaan liittyvistä asioista. Yhdessä päivityksessään Laura kuitenkin pohtii oman asiantuntijuutensa kehittymistä (vrt. Hakkarainen ym. 2002):

*Noviisista valmentajaksi. Olen aina ollut ahkera opiskelemaan ja haluan kehittää omaa ammattitaitoani. Aloittaessani en tiennyt mitään crossfit -ohjelmoinnista saati lajille ominaisten liikkeiden opettamisesta. Olen kuitenkin käytänyt varmasti satoja tunteja siihen, että olen koulutanut itseäni, pyytänyt apua fiksummilta, ottanut asioista selvää ja lopulta päätenyt luotettuun tehtävään boximme valmentajana. Uskon, että oman ammattitaidon kehittäminen on loputon prosessi ja tavoitteenani onkin tulla jatkuvasti paremmaksi valmentajaksi.*

Toisessa päivityksessään hän puolestaan kyselee lukijoiltaan, mistä nämä haluaisivat hänen kirjoittavan uusia julkaisuja. Kyseisen päivityksen kommentteissa Lauralta toivotaan julkaisuja erityisesti kehonhuollosta ja ravinnosta eli hänen blogiyleisönsä osoittaa hahmottavansa fitness-tietousdiskurssiin osa-alueita luettelemalla siihen kytkeytyviä artikulaatioita siitakin huolimatta, etteivät ne kaikki esiinny Lauran tyypillisissä blogipäivityksissä.

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suosituimmat treeni- ja fitnessbloggaajat osallistuvat fitness-tietousdiskurssiin tuottamiseen ja samalla koko ilmiön ja sitä koskevan asiantuntijuuden määrittelyyn omalla julkaisutoiminnallaan. Tarkastelemani naisbloggaajat tuottavat alan asiantuntijuutta määrittävää fitness-tietousdiskurssia blogissaan useiden erilaisten puhe-käytäntöjen (eli artikulaatioiden) kautta. He artikuloivat asiantuntijuuttaan kukin hieman erilaisesta positioista käsin, mutta näyttävät kaikki terveellisiä elämäntapoja noudattavina ja tavoitteellisesti treenaavina ihmisinä. He tuovat blogissaan yhtä bloggaajaa lukuunottamatta esiin oman koulutustaustansa sekä asemansa liikunta-alan ammattilaisina. Tyypillisimmillään blogipäivitykset sisältävät treeni- ja ravitsemusvinkkejä, jotka perustuvat ensisijaisesti bloggaajien omiin kokemuksiin, mutta myös muualta hankittuun tietoon. Bloggaajat raportoivat usein myös omasta treenaamisestaan asettuen samanaikaisesti esikuvan ja vertaisen asemaan blogiyleisönsä nähden. Aineistoni fitnessbloggaajien suosio kertoo siitä, että he ovat onnistuneet tuottamaan blogiensa seuraajien näkökulmasta osuvia ja hedelmällisiä artikulaatioita (vrt. Karvonen 1997, 209).

Blogipäivitysten sisällönanalysin (TAULUKKO 1) kautta esiin nostamani artikulaatiot kytkeytyvät päälimmäisenä *terveyteen* ja *hyvinvointiin* ja sitä kautta *liikuntaan* ja *ravintoon*. Vahvana toistuvat



myös *ulkonäköön* ja *ruumiillisuuteen* kytkeytyvät artikulaatiot erityisesti *ihannepainoa* ja *urheiluvälineitä* koskevan puheen ja representatioiden kautta. Näiden fitness-tietousdiskurssiin lukeutuvien asioiden hallitseminen liitetään bloggaajien kesken fitness-kulttuurin sisäiseen asiantuntijuuteen. Bloggaamisessa ovat jatkuvasti läsnä terveellisen elämäntavan tavoittelu ja ideaalikeho, joita koskevat (tietynlainen fitness-tietousdiskurssi vahvistavat) bloggaajien näkemykset jalostuvat osaksi fitness-kulttuurin verkostoitunutta asiantuntijuutta (vrt. Bladth 2015; Hakkarainen ym. 2002).

Artikulaatioissa on kyse itseyden määrittelystä, subjektiivien tuottamisesta, yhteiskunnallisesti määräytyneestä toimivuudesta ja toimintakykyisyydestä (Karvonen 1997, 245). Jos fitness-asiantuntijuus halutaan määrittellä kyvyksi tuottaa osoittamien artikulaatioiden kautta muodostuvaa fitness-tietousdiskurssia, lunastavat tarkastelemani bloggaajat asemansa hyvinvointisisältöjä pursuavassa blogosfäärissä (vrt. Huovila 2016, 29).

Aineistoni blogeissa näyttäytyy myös itsensä kehittäminen asiantuntijana, mutta tiedon tuottamisen ja käsittelyn prosessit jäävät suhteellisen vähäiselle huomiolle (vrt. Hakkarainen ym. 2002). Viitaukset varsinaiseen asiantuntijaposiitiosta käsin, jolloin alaan perehtymättömän henkilön saattaa olla hankala erottaa näitä toisistaan. Tällöin ratkaisevaksi tekijäksi voi nousta bloggaajan tyyliläisiä asioita. Osa bloggaajista artikuloituu rempseinä liikkuvaan patistajina, osa taas itsetuntemusta korostavina kannustajina – ja loput jonain siltä väliltä. Kaikki he osallistuvat tahoillaan kamppailuun siitä, mikä on ”oikea” tapa tuottaa fitness-kulttuuriin liitettäviä merkityksiä hyvinvoinnin nimissä (vrt. Bladth, 2015).

Fitness-kulttuurin kuluttajilta vaaditaan nykyään lähdekriittistä lähestymistapaa ja hyvää sosiaalisen median lukutaitoa, jotta he osaavat seuloa blogeissa tuotetusta fitness-tietoudesta omaan

tilanteeseensa sopivat, luotettavat faktat. Oleellista on ymmärtää, että blogijulkaisut ovat bloggaajille paitsi fitness-tietouden jakamista myös oman asiantuntijuuden rakentamista ja tapa kaupata omaa osaamistaan – usein yhteistyökumppanien tuotelahjoitusten suosiolla avustuksella. Bloggaajilla on myös tapana pyrkiä vuorovaikutukseen seuraajiansa kanssa puhuttelemalla heitä ja kysymällä asioita. Blogiyleisöllä onkin mahdollisuus osallistua fitness-tietousdiskurssiin muokkaamiseen tukemalla tai kyseenalaistamalla bloggaajien näkemyksiä ja esityksiä ja sitä kautta vaikuttaa siihen, miten asiantuntijuus fitness-blogeissa rakentuu.

Tulevaisuudessa olisi tärkeää seurata, miten fitnessblogien artikulaatiot mahdollisesti muuttuvat (vrt. reartikulaatio Karvonen 1997, 209; 258), ja mikä vaikutus sillä on fitness-tietousdiskurssiin sekä fitness-asiantuntijuuden ja kehonmuokkaukseen liittyvän liikuntakulttuurin määrittelyihin yleisemmällä tasolla – ja toisin päin. Aiemmassa fitness-blogeja koskevassa tutkimuksessa on keskitytty lähinnä sukupuolen ja ruumiillisuuden esitystapoihin. Oma artikkelini auttaa tavallisia fitnessblogien seuraajia hahmottamaan fitness-tietousdiskurssiin lainalaisuuksia ja arvioimaan sitä kautta bloggaajien asiantuntijuuden tuottamistapoja.

Artikkelini avaa käytäntöjä, joilla tietynlainen liikunta ja ravinto pyritään liittämään fitness-tietousdiskurssille ominaiseen terveellisen elämäntavan ja hyvinvoinnin tavoitteluun. Samoin kuin ulkonäkö eli tietynlainen kehonkoostumus / ihannepaino ja urheiluvälineet liitetään fitness-kulttuurin vaalimaan ideaalikehoon. Blogien yhteydessä olisi mahdollista pohtia myös sitä, minkälaisia asioita fitness-tietousdiskurssiin ei liitetä. Minkälaisen ruokavalion tai -valiottomuuden noudattaminen suljetaan blogeissa tuotetun fitness-kulttuurin ulkopuolelle? Minkälaisia treenipukeutumista tai vartaloa ei haluta yhdistää fitness-kulttuuriin? Ja edelleen: minkälaisen liikuntamuotojen hallitsemista ja terveydenedistämistä ei blogeissa lueta osaksi fitness-tietousdiskurssia – ja sitä kautta alan asiantuntijuutta?

#### KIRJALLISUUS

- Andreasson, J. & Johansson T.** 2014. *The Global Gym*. New York: Palgrave Macmillan.
- Andreasson, J. & Johansson, T.** 2013a. *Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health, and the Body*. SAGE Open 3 (3), 1–10.
- Andreasson, J. & Johansson, T.** 2013b. *The Health Guru: Masculinity and Fitness Coaching in the Blogosphere*. *The Journal of Men's Studies* 21 (3), 277–290.
- Andreasson, J. & Johansson, T.** 2014. *The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture*. *Sport Science Review*, 23 (3-4), 91–112.
- Bladth, G.** 2015. *Hard Body 2.0. The Construction of the Fitness Subject*. An Analysis of Swedish Fitness Blogs. *Idrottsforum.org*, 24.2.2015. <http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2015/02/bladh150224.pdf>
- Fogelhom, M.** 2012. Ravitsemustutkijat kovilla julkisessa keskustelussa. *Tieteessä tapahtuu* 1/2012, 1–2.
- Grossberg, L.** 1995. *Mielihyvän kytkennät. Risteilyjä populaarikulttuurissa*. Tampere: Vastapaino.
- Hakala, S. & Vesa, J.** 2013. *Verkkokeskustelut ja sisällön erittely*. Teoksessa: S. Laaksonen, J. Matikainen & M. Tikka (toim.) *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. Tampere: Vastapaino, 216–244.
- Hakkarainen, K. & Paavola, S.** 2006. *Kollektiivisen asiantuntijuuden mahdollisuuksia ja rajoituksia – Kognitiiviset näkökulmat*. Teoksessa J. Parviainen (toim.) *Kollektiivinen asiantuntijuus*. Tampere: Tampereen yliopisto, 214–272.
- Hakkarainen, K., Palonen, T. & Paavola, S. 2002. Kolme näkökulmaa asiantuntijuuden tutkimiseen. *Psykologia* 37 (6), 448–464.
- Hall, S.** 1997. *The Work of Representation*. Teoksessa S. Hall (toim.) *Representation – Cultural Representation and Signifying Practices*. London, Thousand Oaks & New Delhi: Sage, 13–74.
- Huovila, J.** 2016. *Tapauskohtaisuuden taju. Julkisen ravitsemusymmärryk-*

- sen yksilöllistyminen ja ravitsemusasiantuntijuus 2000-luvun mediateksteissä*. Helsingin yliopisto. Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160877/tapausko.pdf?sequence=1>
- Huovila, J. & Saikkonen, S.** 2016. *Establishing credibility, constructing understanding: The epistemic struggle over healthy eating in the Finnish dietetic blogosphere*. *Health* 20 (4), 383–400.
- Karvonen, E.** 1997. *Imagologia – Imagon teorioiden esittelyä, analyysiä, kritiikkiä*. *Acta Electronica Universitatis Tampereensis* 742. Tampere: Tampereen yliopisto. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67870/978-951-44-7393-7.pdf?sequence=1>
- Koskinen, S.** 2014. *Personal traineriksi aikovalle on tarjolla kirjava kattaus koulutuksia*. *Liikunta & Tiede* 51 (5), 57–61.
- Leeds, M. & Liberty, R.** 2007. *“Cause that’s what girls do”: The making of a feminized gym*. *Gender & Society*, 21 (5), 676–699.
- Millington, B.** 2016. *Fit for presumption: interactivity and the second fitness boom*. *Media, Culture & Society*, published online before print 21.4.2016.
- Mäki-Kuutti, A.** 2013. *Hyvän arjen valtiaat. Tohtori Kiminkinen ja populaarimedialan julma optimismi*. *Kulttuurintutkimus* 30 (2), 16–26.
- Noppari, E. & Hautakangas, M.** 2012. *Kovaa työtä olla minä – Muotibloggaajat mediamaarkkinoilla*. Tampere: Tampere University Press.
- Pöyhkäri, R.** 2011. *Lajityypin ehdoilla – maahanmuuton ja maahanmuuttajien artikulaatiot aikakauslehdissä*. *Media & viestintä* 34 (3), 40–64.
- Sassatelli, R.** 2010. *Fitness culture. Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. New York: Palgrave Macmillan.
- Smith Maguire, J.** 2002. *Body Lessons. Fitness Publishing and the Cultural Production of the Fitness Consumer*. *International Review for the Sociology of Sport* 37 (3–4), 449–464.
- Smith Maguire, J.** 2008. *The personal is professional. Personal trainers as a case study of cultural intermediaries*. *International Journal of Cultural Studies*

11 (2), 211–229.

**Turtiainen, R. & Östman, S.** 2013. Verkkotutkimuksen eettiset haasteet: Armi ja anoreksia. Teoksessa: S. Laaksonen, J. Matikainen & M. Tikka (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 49–67.

**Turtiainen, R. & Östman, S.** 2009. Tavistaidetta ja verkkoviidettä – omaehtoisten verkkosisältöjen tutkimusetiikkaa. Teoksessa M. Grahn & M. Häyrynen (toim.) Kulttuurituotanto. Kehykset, käytäntö ja prosessit. Helsinki: SKS, 336–354.

**Uotinen, J.** 2005. Miten tietokone kesytetään? Informaatioteknologian merkityksellistämisen prosessit. Tiedotustutkimus 28 (3), 16–26.

**Setälä, V. & Väliverronen, E.** 2014. Fighting Fat: The Role of 'Field Experts' in Mediating Science and Biological Citizenship. *Science as Culture*, 23 (4), 517–536.

**Stover, C.** 2014. Elements of a Sensibility: Fitness Blogs and Postfeminist Media Culture. Austin: The University of Texas. Thesis. <https://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/26539/STOVER-THESIS-2014.pdf?sequence=1>

**Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. & Turtiainen, R.** 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Helsinki: Gaudeamus.

**Walker Rettberg, J.** 2014a. Seeing Ourselves Through Technology. How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves. Hampshire/New York: Palgrave MacMillan.

**Walker Rettberg, J.** 2014b. Blogging, 2nd ed. Cambridge/Malden: Polity Press.

**Washington, M.S. & Economides, M.** 2016. Strong Is the New Sexy: Women, CrossFit, and the Postfeminist Ideal. *Journal of Sport and Social Issues*, 40 (2), 143–161.

**Väliverronen, E.** 2016. Julkinen tiede. Tampere: Vastapaino.

**Yle Uutiset** 7.5.2015. Professori arvioi personal trainerin ruokalistan: "Outoa ettei näitä kyseenalaisteta enempää." [http://yle.fi/uutiset/professori\\_arvioi\\_personal\\_trainerin\\_ruokalistan\\_outoa\\_ettei\\_naita\\_kyseenalaisteta\\_enempaa/7884864](http://yle.fi/uutiset/professori_arvioi_personal_trainerin_ruokalistan_outoa_ettei_naita_kyseenalaisteta_enempaa/7884864)

**Östman, S.** 2013. Life Publishing on the Internet – a Playful Field of Life-Narrating. Teoksessa P. Runnel ym. (toim.) The Digital Turn: User's Practices and Cultural Transformations. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH: PL Academic Research 2013, 147–159.

**Östman, S.** 2015. "Millaisen päivityksen tästä sais?" Elämäjulkaisijuuden kulttuurinen omaksuminen. Jyväskylä: Nykykulttuuri. Nykykulttuurin tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.