

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2019

Ilona Laitalainen, Siiri Suokko & Antti Viberg

# TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA

– sisällönanalyysi blogiteksteistä

Ilona Laitalainen, Siiri Suokko & Antti Viberg

# TERVEYDEN EDISTÄMINEN SOSIAALISESSA MEDIASSA

- sisällönanalyysi blogiteksteistä

Moni käyttää sosiaalista mediaa terveystiedon etsimiseen, sillä tiedonsaanti on nopeaa ja vaivatonta. Terveystiedon tulkitsemisessa on kuitenkin oltava varovainen, sillä kuka tahansa voi tuottaa ja julkaista terveystietoa – siten ei siis tiedon todenperäisyydestä ole aina takeita. Terveystietoa internetistä löytyy paljon. Nykypäivänä hyvinvointiin kiinnitetään entistäkin enemmän huomiota: sosiaalisessa mediassa liikunnan ja ravitsemuksen suhteen käydään paljon keskustelua.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten sosiaalisessa mediassa käsitellään terveyden edistämistä liikunnan ja ravitsemuksen osalta. Tavoitteena oli lisätä lukijoiden tietoutta aiheesta. Opinnäytetyö toteutettiin soveltavana sisällönanalyysinä ravitsemus- ja liikunta-aiheisista blogeista, joita opinnäytetyöhön valikoitui 8. Sisällönanalyysia varten tehtiin teoreettinen viitekehys, jonka luomiseen käytettiin kirjallisuuskatsausta. Sisällönanalyysin tueksi luotiin analyysirungot sekä liikunta- että ravitsemusaiheisista lainauksista, jotka blogiteksteistä kerättiin. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet olivat pääasiassa verkkolähteitä. Tiedonhakuun käytettiin Google-hakukonetta. Myös Duodecim-tietokantaa hyödynnettiin tiedonkeruussa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulu.

Kirjallisuuskatsausta tehdessä kävi ilmi, että terveyden edistämässä sekä ravitsemuksella että liikunnalla on suuri merkitys. Myös sisällönanalyysin perusteella tehtiin johtopäätös, että blogiteksteissä tuodaan esiin liikunnan ja ravitsemuksen positiivinen vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tekijöitä, joihin terveyttä edistävän tai terveellisen ravinnon ja liikunnan saattoi todeta vaikuttavan, olivat esimerkiksi suorituskyky, jaksaminen, mieliala ja stressinsietokyky.

## ASIASANAT:

Terveys, terveyden edistäminen, ravitsemus, liikunta, sosiaalinen media, blogit, terveystieto

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Nursing

2019 | 23 pages, 5 pages in appendices

Ilona Laitalainen, Siiri Suokko & Antti Viberg

## HEALTH PROMOTION IN SOCIAL MEDIA

- content analysis on blog texts

Many use social media to find health information, as finding it is fast and effortless. While interpreting the info one must be careful, as anyone can produce and publish health promoting material – as there are usually no guarantees on the information. There's a large amount of health promotion material on the internet. In social media, topics concerning nutrition and physical activity stir up a lot of conversation.

The goal of this thesis was to find out how health promotion concerning diet and physical activity is being handled in social media. The aim was to increase reader's awareness on the subject. The thesis was made as an applied content analysis on 8 blogs concerning nutrition and physical activity. For the content analysis, a theoretical frame was made. The frame consisted from literature reviews. To assist the content analysis, analysis frames were created from both nutrition and physical activity blogs. These analysis frames consisted from shortened quotes from the blogs. The sources used in the thesis were mainly online sources. Google was mainly used to collect information. Database Duodecim was also utilized. This thesis was commissioned by Turku University of Applied Sciences.

While working on the literature reviews it came apparent that both nutrition and physical activity carry a large impact in health promotion. A conclusion was made also based on the content analysis, that the blog texts brought forth the positive effects of physical exercise and nutrition on a person's comprehensive wellness, both physically and mentally. Factors that might've been stated to be affected by nutrition and physical exercise, were performance, endurance, mood and stress tolerance.

### KEYWORDS:

Health, health promotion, nutrition, physical exercise, social media, blogs, health information

# SISÄLTÖ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN</b>                                      | <b>6</b>  |
| 2.1 Terveys ja sen edistäminen                                      | 6         |
| 2.2 Liikunta  | 7         |
| 2.3 Ravitsemus  | 8         |
| <b>3 SOSIAALINEN MEDIA JA TERVEYSTIETO</b>                          | <b>11</b> |
| 3.1 Sosiaalinen media   | 11        |
| 3.2 Blogit  | 11        |
| 3.3 Terveystieto netissä  | 12        |
| <b>4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>     | <b>14</b> |
| <b>5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>                                     | <b>15</b> |
| <b>6 TULOKSET</b>   | <b>17</b> |
| 6.1 Liikunta sosiaalisessa mediassa terveyden edistämisen keinona   | 17        |
| 6.2 Ravitsemus sosiaalisessa mediassa terveyden edistämisen keinona | 19        |
| <b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>                                  | <b>21</b> |
| <b>8 POHDINTA</b>   | <b>22</b> |
| <b>LÄHTEET</b>  | <b>24</b> |

## LIITTEET

- Liite 1. Liikunta-analyysirunko
- Liite 2. Ravitsemus-analyysirunko

## KUVAT

|   |   |
|---|---|
| Kuva 1. Ruokakolmio (Kuluttajaliitto, b). | 9 |
| Kuva 2. Lautasmalli (Ruokavirasto 2014).  | 9 |

# 1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys muodostuu täydellisestä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (WHO 1948). On tärkeää kuitenkin muistaa se, että terveys tilana muuttuu jatkuvasti ja että siihen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten kokemukset, asenne, elinympäristö ja sairaudet. Kukin kokee ja määrittää oman terveytensä itse. (Huttunen 2018a.) Terveyttä voi myös edistää. Toimintaa, jolla henkilön terveyttä lisätään hyvinvoinnin taustatekijöihin, kuten elinoloihin ja -tapoihin, ja terveyteen vaikuttamalla, kutsutaan terveyden edistämiseksi. (Kuntaliitto 2017b.)

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta. Se edistää ja ylläpitää tutkitusti yksilön terveyttä ja hyvinvointia. (THL 2018.) Liikunnan lisäksi myös ravitsemuksella on osansa terveyden edistämässä ja toimintakyvyn parantamisessa, sillä kuten liikuntaa harrastamalla, myös oikeanlaisella ravitsemuksella voi esimerkiksi ehkäistä sairauksia (Sosiaali- ja terveysministeriö). Liikunta, ravitsemus, hyvinvointi ja lihavuus kietoutuvat toisiinsa monella eri tavalla. Tästä syystä liikunta ja ravitsemus aiheina ovat opinnäytetyössä mukana olennaisena osana terveyden edistämistä.

Sosiaalisena mediana pidetään erilaisia verkkopalveluja, joiden avulla käyttäjät voivat kommunikoida keskenään ja tuottaa sisältöä (Sanastokeskus TSK 2010). Sitä hyödynnetään paitsi vapaa-ajan kommunikoinnissa myös terveystiedon etsimisessä. Kiinnostus omaa ja läheisten terveyttä kohtaan on suurta, ja sosiaalinen media vastaa tähän tarpeeseen nopeasti ja helposti. (Helve ym. 2015.) Sosiaalisen median käyttö ei kuitenkaan ole ongelmaton (Mediakasvatusseura ry. 2013). Internetistä on mahdollista löytää vuosia vanhaa sisältöä Google-hakukoneen avulla, eikä takeita sisällön uskottavuudesta ja todenmukaisuudesta aina ole (ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten terveyden edistämistä käsitellään sosiaalisessa mediassa ravitsemuksen ja liikunnan osalta. Tavoitteena on lisätä lukijoiden tietoutta aiheesta. Opinnäytetyön tekemisessä hyödynnetään terveyden edistämiseen liittyviä ravitsemus- ja liikunta-aiheisia blogitekstejä, ja toimeksiantajana toimii Turun ammattikorkeakoulu.

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 2.1 Terveys ja sen edistäminen

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden olevan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO 1948). Yksinkertaista määritelmää on kuitenkin kritisoitu saavuttamattomaksi. Huomion arvoista onkin, että terveys on muuttuva tila, johon vaikuttavat vahvasti ihmisen oma kokemus, tämän arvot ja asenne. Myös sairaudet ja ihmisen elinympäristö vaikuttavat siihen millaiseksi tämä muuttuva tila koetaan. Se millaiseksi henkilö oman terveytensä kokee, on tärkein määritelmä. (Huttunen 2018a.)

Kun mietitään ihmisen itsensä kokemia hyvinvoinnin osatekijöitä, terveys on yksi tärkeimmistä. Terveiden kaksi näkökulmaa ovat siis objektiivinen eli mitattavissa ja tutkitavissa oleva näkökulma, sekä subjektiivinen eli kokemuksellinen näkökulma. (ETENE & Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

Puhuttaessa terveyden edistämisestä voidaan puhua toiminnasta, joka lisää terveyttä ja toimintakykyä (Kuntaliitto 2017b). Se pitää sisällään erilaisia toimintoja, jotka parantavat ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä sekä luo edellytyksiä sen toteuttamiseksi (WHO 2009). Se vähentää sairauksia ja terveysongelmia. Terveiden edistämisellä pyritään vaikuttamaan terveyteen ja hyvinvointiin taustatekijöihin vaikuttamalla; näihin kuuluvat esimerkiksi elämänhallinta ja elämäntavat. (Kuntaliitto 2017b.)

Terveyttä yhteiskunnassa edistävät moniammatillinen ja monitahoinen joukko. Tähän joukkoon kuuluvat esimerkiksi terveydenhuollon asiantuntijat, kunnanvaltuusto, eri hallinnonalojen työntekijät sekä muut toimijat kuten sairaanhoitopiirit, ammattijärjestöt, seurakunnat, yritykset ja tiedotusvälineet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Terveyttä ylläpitäviä asioita ovat muun muassa perhe, harrastukset ja ystävät eli varsin arkiset asiat. Myös elinympäristö vaikuttaa ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (ETENE & Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

Lakisääteisesti terveyden edistämisen merkitystä painotetaan Terveidenhuoltolaissa 1326/2010 ja julkinen valta on veloitettu edistämään väestön

terveyttä perustuslaissa 731/1999. Kuntalaki 2015/410 puolestaan määrittelee kunnan perustehtäväksi kuntalaisten terveydestä hyvinvoinnista huolehtimisen. (THL 2017.)

## 2.2 Liikunta

Säännöllisesti toteutettu liikunta eli fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä ja hyvinvointia. Se lisää energiankulutusta ja auttaa esimerkiksi painonhallinnassa mutta terveyshyötyjä tämän lisäksi on muitakin. (THL 2018). Oikein annosteltuna liikunnan voidaan sanoa olevan yleislääke; sillä on positiivinen vaikutus lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. Sillä voidaan muuan muassa ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia, eri tuki- ja liikuntaelinten sairauksia ja niin sanottua aikuisiän eli kakkostyyppin diabetesta. Se vahvistaa luustoa ja alentaa kohonnutta verenpainetta. Sillä on myönteinen vaikutus myös stressinhallintaan. Kohtuullisesti kuormittava liikunta näyttäisi ehkäisevän virustauteihin, ”flunssiin” sairastumista sen tehostaessa elimistön puolustusreaktioita. Liikunta luonnollisesti parantaa tasapainoa ja edistää yleistä toimintakykyä, mikä on erityisen tärkeä hyöty iäkkäitä ajateltaessa. Liikunnan vaikutukset unen laatuun ja mielenterveyteen ovat merkittävät. (Huttunen 2018c). Päinvastaisesti vähäinen fyysinen aktiivisuus ja sen myötä huono fyysinen kunto aiheuttaa ennaikaisen kuoleman riskin (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016). Liikunnasta saatavien terveyshyötyjen puolesta puhuu vahva tieteellinen näyttö (THL 2018).

Liikunnan myönteiset terveysvaikutukset ovat vaikuttaneet lainsäädännön kehitykseen Suomessa. Liikuntalain viimeisin päivitetty versio on vuodelta 2015 ja siinä korostuvat terveyttä edistävä liikunta ja hyvinvointipolitiikka. (Kuntaliitto 2017a.) Liikunta on yksi kunnan järjestämistä peruspalveluista. Siihen kuuluu liikuntapaikkojen ylläpito ja liikuntapalveluiden järjestäminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

Suomalaisten suosimia vapaa-ajan liikuntamuotoja ovat muun muassa kävely, hölkkäminen ja pyöräily. Liikunta ei ole vain vapaa-ajalla tapahtuvaa harrastamista, vaan siihen lasketaan esimerkiksi myös matka- ja hyötyliikunta sekä työn yhteydessä tapahtuva liikuminen. (THL 2018.) Riittävää liikuntamäärää ohjaavat liikuntasuositukset, joita on laadittu eri ryhmille (UKK-instituutti 2018).

Riittävänä terveystoiminnan määränä pidetään puolta tuntia kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa 5-7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa 20-60 minuuttia kerrallaan kolmesti viikossa. Kohtuullisella liikuntamäärällä on mahdollista saavuttaa

suurin mahdollinen terveysvaikutus; fyysinen kunto toki paranee edelleen tämänkin jälkeen. Valitsemalla itselle mieluisan liikuntamuodon, liikunnasta tulee nautinto, jota ilman ei voi olla. Olisikin tärkeää tehdä liikunnasta elämäntapa terveyden ylläpitämiseksi. (Huttunen 2018c.)

### 2.3 Ravitseminen

Liikunnan ohella terveellisellä ravitsemuksella on suuri merkitys sairauksien ehkäisyssä. Kuten liikunnalla, myös terveellisellä ruualla voidaan vaikuttaa toimintakykyyn ja ylipääntänsä terveyden parantamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Epäterveellinen ruokavalio voi aiheuttaa vuosien ja vuosikymmenien kuluessa erilaisia haittoja, joita ovat muun muassa kovien rasvojen aiheuttamat sydän- ja verisuonisairaudet, syövät ja muut sairaudet, joita voidaan ehkäistä syömällä runsaasti kasviksia sekä kohonnut verenpaine, jota voidaan alentaa pienentämällä ravinnosta saatavan suolan määrää. Erilaisia puutostiloja syntyy, kun suojaravintoaineiden saanti on niukkaa. (Huttunen 2018b.)

Suomessa terveyttä edistävää ruokavaliota ohjaavat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ravitsemussuositukset, joiden keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. Ravitsemussuosituksia pidetään ajan tasalla elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa. Ne on laadittu terveelle, kohtuullisesti liikkuvalla väestöllä. Esimerkiksi imeytymishäiriöstä kärsivälle ne eivät siis sovellu. Ravitsemuksen osalta voidaan noudattaa ruokavaliota, jossa jokin yksittäinen ruoka-aine tai useampi on karsittu pois. Tuolloin ruokavaliosta tulee huomioida kokonaiskuva välttääkseen ravintoainepuutokset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Erityisruokavaliota noudattava voi joutua rajoittamaan yhden tai useamman ruoka-aineen käyttöä terveydellisistä syistä. Erityisruokavalio toimii tuolloin osana sairauden hoitoa. (Ruokavirasto.) Erityisruokavaliota voidaan noudattaa myös eettisistä tai uskonnollisista syistä (THL 2018).

Ruokavalintojen tukemiseksi on laadittu havainnollistamaan ruokakolmio (Kuva 1) ja lautasmalli (Kuva 2). (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Ruokakolmiossa on havainnollistettu mistä monipuolinen, terveyttä edistävä ruokavalio koostuu ja missä suhteessa. Lautasmalli tukee ruokakolmion viestiä siitä, miten monipuolinen ruoka-annos tulisi koostaa. (Kuluttajaliitto, a.)



Kuva 1. Ruokakolmio (Kuluttajaliitto, b).



Kuva 2. Lautasmalli (Ruokavirasto 2014).

Laadullisesti ruokavalion koostamista helpottaa, kun muistaa muutaman perusasian. Terveellinen ruokavalio sisältää riittävästi vitamiineja ja hivenaineita, energiaa sopivasti suhteutettuna elimistön tarpeeseen, pehmeää rasvaa kovan, tyydyttyneen rasvan sijaan. Nopeasti imeytyvät, puhdistetut hiilihydraatit tulisi karsia ruokavaliosta. Suolan käyttöä tulisi rajoittaa niin paljon kuin mahdollista ja alkoholin käytössä tulisi huomioida kohtuullisuus. (Huttunen 2018b.)

## 3 SOSIAALINEN MEDIA JA TERVEYSTIETO

### 3.1 Sosiaalinen media

Kun puhutaan käsitteenä sosiaalisesta mediasta (arkikielessä some, eng. social media), on se valtaosalle tuttu. Sitä tarkemmin tutkiessa paljastuu sen olevan melko laaja käsite, varsinkin alan asiantuntijoiden keskuudessa. Lietsala & Sirkkunen (2008) käyttävät siitä nimitystä sateenvarjokäsite, mikä tarkoittaa sitä, että sen alle mahtuu paljon erilaisia käsitteitä ja sille on vaikea tehdä sisällön rajausta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei kuitenkaan ole tutkia sosiaalista mediaa käsitteenä tai ilmiönä sen tarkemmin, joten tässä opinnäytetyössä se määritellään vain siinä laajuudessa kuin se on tarpeellista.

Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja tietotekniikkaa hyödyntävä viestinnän muoto, jossa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti tuotettua sisältöä ja luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita. Tyypillisiä verkkopalveluja ovat erilaiset sisällönjakopalvelut, kuten Youtube, verkkoyhteisöpalvelut kuten Facebook ja keskustelupalstat, kuten Suomi24. (Sanastokeskus TSK 2010.) Tutkimuksen mukaan suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten keskuudessa ovat WhatsApp, YouTube, Facebook, Instagram, Spotify, Snapchat, Facebook Messenger, Skype, Twitter ja Steam. Palveluissa suomalaiset nuoret ”peukuttavat” ja tykkäävät, sekä lukevat ja katsovat sisältöjä. Sosiaalisen median palveluissa nuoret kertovat olevansa, koska ”kaikki muutkin ystävät ovat”. (ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016.) Yhteisöpalvelut eivät ole kuitenkaan vain nuorten juttu. Yhteisöpalveluita seuraavat kaikenikäiset, myös vanhempi väestö. Tutkimuksen mukaan suomalaisista 55-64-vuotiaista lähes puolet väestöstä on viimeisen kolmen kuukauden aikana seurannut jotakin yhteisöpalvelua, 75-89-vuotiaista joka kymmenes. (Tilastokeskus 2018.)

### 3.2 Blogit

Blogit ovat verkkosivuja, joissa yksi tai useampi kirjoittaja eli bloggaaja tai bloggari tuottaa verkkosivustoa, jossa blogitekstit näkyvät aikajärjestyksessä siten, että uusin kirjoitus eli postaus on ensimmäisenä ja vanhat muuttumattomina ja varastoituneita (Noppari & Hautakangas 2012; Sanastokeskus TSK 2014). Bloggaajat kirjoittavat omalla tyylillään ja sisällöltään aiheet vaihtelevat laidasta laitaan; erilaisia blogeja löytyy yhtä monta

kuin kirjoittajaa. Sisältö voi olla vaihdellen tekstiä, kuvia tai vaikkapa videoita. Tyypillistä blogeille on mahdollisuus kommentoida kirjoituksia. (Mayfield 2008.) Blogeissa on saatavilla tietoa, ne ovat vapaa-ajan vietettä ja tarjoavat inspiraatioita. Ne ovat helposti saatavilla ja toimivat paperisten lehtien korvikkeina. (Laukkanen 2016.)

Tilastokeskuksen vuosittain teettämän Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimuksen mukaan jopa 42% suomalaisista luki blogeja vuonna 2017 (Tilastokeskus 2017). Vuoden 2018 vastaavassa tutkimuksessa blogeja lukevia suomalaisia oli 37% (Tilastokeskus 2018).

### 3.3 Terveystieto netissä

Terveyttä koskevaa tietoa haetaan tutkimuksien mukaan paljon internetistä. Yhdysvaltalaisista internetin aikuisiässä olevista käyttäjistä jopa 72% haki vuoden aikana terveyttä koskevaa tietoa netistä. (Fox & Duggan 2013.) Tietoa haetaan myös sosiaalisesta mediasta. Yhdysvaltalaisista internetin käyttäjistä yksi viidestä käyttää sosiaalista mediaa ensisijaisena lähteenä etsiessään terveystietoa. (National Research Center 2011.) Seitsemässä Euroopan maassa teetetty tutkimus antoi samansuuntaisia tuloksia. Haastatelluista 44% ja Internetin käyttäjistä 71% oli hyödyntänyt verkkoa terveysasioissa. (Andreassen ym. 2007.)

Terveystalon Suomessa teetättämän tutkimuksen mukaan suomalaiset hakevat terveystietoa verkosta paljon. Tutkimuksen mukaan 92% kohderyhmästä (18-65- vuotiaat suomalaiset) oli hakenut terveystietoa verkosta. Pääasiallinen tiedonhakulähde oli tutkimuksen mukaan Google. Joka neljäs suomalainen tarkistaa terveystietoa sisältävän lähteen luotettavuuden vain harvoin tai ei koskaan. Myös sosiaalinen media näkyi käytetyissä tiedonhakulähteissä. (Terveystalo 2015.) Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan 64% suomalaisista haki vuonna 2017 terveyteen, sairauksiin ja ravitsemukseen liittyvää tietoa verkosta (Tilastokeskus 2017). Luku on maltillisempi verrattuna Terveystalon teetättämään tutkimukseen, mutta kertoo myös osaltaan suomalaisten innokkuudesta hakea terveystietoa verkosta.

Verkossa julkaistavan tiedon kontrollointi on mahdotonta. Perusongelma on netin kansainvälisyys, rajaton luonne ja julkaisemisen helppous. Useissa maissa sananvapaudesta halutaan pitää kiinni. (Lampe 2008.) Terveystietoa voi lisätä sosiaaliseen mediaan periaatteessa kuka tahansa. Tiedon tuottanut voi olla yksittäinen käyttäjä tai

jokin instituutio, ja koska laadunvalvontaa sosiaalisessa mediassa ei suorita mikään taho, jää lukijan vastuulle lähdekriittisyyden muistaminen. (Helve ym. 2015.) Laatu ja luotettavuus vaihtelevatkin paljon. Ei ole olemassa keinoa, joka auttaisi maallikkoa, toisaalta myös ammattilaista, hyödyntämään internetistä löytyvää tietoa ilman ongelmia ja siinä laajuudessa kuin olisi mahdollista. Terveystieteen ammattilainen voi ohjata potilasta löytämään luotettavaa terveystietoa verkosta. (Lampe 2008.) Tulevaisuutta ajatellen yksi asia on varma: paluuta keskusjohtoiseen tiedonjakeluun ei enää ole. Sosiaalinen media ja tietoverkot jatkavat tiedonhaku ja -jakelukanavina tulevaisuudessakin. (Helve ym. 2015.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää blogiteksteistä tehtävän soveltavan sisällyksen avulla, miten sosiaalista mediaa käytetään terveyden edistämiseksi. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta, millaista tietoa internetistä löytyy terveyden edistämiseen liittyen.

### **Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:**

1. Miten blogeissa käsitellään liikuntaa osana terveyden edistämistä?
2. Miten blogeissa käsitellään ravitsemusta osana terveyden edistämistä?

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin soveltavana sisällönanalyysinä valituista blogiteksteistä, joissa keskityttiin terveyden edistämiseen ravitsemuksen ja liikunnan osalta. Sisällönanalyysissä tutkittavasta ilmiöstä pyritään muodostamaan tiivistetty kuvaus ja sen tarkoitus on kytkeä tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin. Hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan yhtenäistä ja selkeää tietoa, jotta sitä voidaan tulkita tehden johtopäätöksiä. Se soveltuu minkä tahansa dokumentin, kuten haastattelun, päiväkirjan, raportin tai keskustelun analysointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.)

Käytännössä aineistolähtöiseen analyysiin kuuluu kolme vaihetta; aineiston pelkistäminen, sen ryhmittely sekä teoreettisten käsitteiden ja johtopäätösten luominen. Pelkistetäessä analysoitavaa materiaalia käsitellään siten, että siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tällöin jäljelle jää analyysiyksikkö, joka voi olla lauseenosa tai ajatuskokonaisuus ja jolla on selvä asiayhteys tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-110.) Aineiston ryhmittely tapahtuu etsimällä samankaltaisuuksia pelkistetyistä materiaalista. Samankaltaiset pelkistykset yhdistetään luokaksi. Tämä luokittelu tiivistää materiaalia, koska yksittäiset tekijät sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. Näistä kielellisten ilmauksien muodostamista luokista edetään teoreettisiin käsityksiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-111.) Opinnäytetyössä aineistolähteistä analyysiä käytettiin liikunta- (Liite 1) ja ravitsemusaiheisten (Liite 2) analyysirunkojen luomisessa. Aineistosta valittiin aiheita koskevat lainaukset, jotka pelkistettiin. Pelkistetyt ilmaisut koottiin alakategorioihin, jotka puolestaan koottiin yläkategorioihin. Kategorioita hyödyntäen luotiin vielä opinnäytetyön aiheeseen liittyen pääkategoriat sekä ravitsemus- että liikunta-aiheisille lainauksille.

Opinnäytetyötä varten muodostettiin teoreettinen viitekehys kirjallisuuskatsauksen avulla. Kirjallisuuskatsauksella selvitettiin aiheita koskeva aiempi tutkimustieto ja käsitteistö ja se toimi tutkimuksenteon apuvälineenä. (Turun yliopisto.) Opinnäytetyöhön mukaan valitut blogitekstit valikoituivat siten, että niistä löytyi teoreettiseen viitekehukseen liittyviä asiasanoja.

Työn tekemisessä hyödynnettiin blogitekstejä, joiden löytämiseen käytettiin erilaisia terveyden edistämiseen, terveyteen sekä ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä hakusanoja, kuten esimerkiksi blogi, terveys, ravitsemus, liikunta, terveyden edistäminen, liikuntablogi, ravitsemusblogi ja terveysblogi. Blogieja hakusanoja hyödyntäen löytyi

kahdeksan kappaletta, joista suurinta osaa ylläpitivät asiantuntijat. Blogeista analyysivaiheeseen valikoitui 46 postausta, joista analyysirunkoihin lainauksia koottiin yhteensä 42 kappaletta. Hakukoneena toimi Google. Teoreettinen viitekehys muodostui pääasiassa erilaisten verkkojulkaisujen perusteella. Myös julkisia tieteellisiä artikkeleita, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja Duodecimia käytettiin hyödyksi. Opinnäytetyön tekemisessä käytettävien aineistojen ikä pyrittiin rajaamaan vuosiin 2009-2019. Muutama tätä vanhempi artikkeli otettiin mukaan, koska ne koettiin oleelliseksi opinnäytetyön muodostumisen kannalta ja ovat hyvin sovellettavissa tähän päivään.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Liikunta sosiaalisessa mediassa terveyden edistämisen keinona

Blogeissa käsitellään useissa postauksissa sitä, miten liikunnalla voidaan edesauttaa psyykkistä hyvinvointia. Liikunta saatetaan aloittaa ulkonäkökeskeisistä syistä, mutta siitä saatava psyykinen hyvinvointi nousee huomionarvoiseksi tekijäksi säännöllisen liikunnan myötä. Myös stressin vähenemisestä puhutaan useassa kirjoituksessa.

"Liikunnan ja positiivisen mielialan yhteyttä on tutkittu paljon ja avain onnelliseen elämään saattaaakin piillä säännöllisessä liikunnassa. Hyviä viboja tuottaa myös liikuntaharrastuksen aloittaminen, ja se voi lisätä onnen tunteita."

"Voimaharjoittelun on osoitettu parantavan elämänlaatua eli yleistä tyytyväisyyttä elämää ja sen eri osa-alueita kohtaan."

"Liikunta kohottaa mielialaa jo 25 minuutissa. Välitön hyöty näkyy esimerkiksi stressitasojen ja ärtymyksen laskuna."

Tähän liittyen liikunnan koetaan kehittävän henkistä vahvuutta, mikä on myös yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

"Alunperin ulkonäkösyistä käynnistetty treeni projekti voi myös antaa tekijälleen opia sinnikkyudesta ja pitkäjänteisyydestä."

"Tärkeintä on oma usko ja ymmärrys siitä, että sinä voit vaikuttaa. Sinulla on voima ja valta tehdä nämä valinnat, joilla hyvinvointiisi ja terveytesi on mahdollista vaikuttaa suotuisasti. Kun näet ja sisäistät sen, teet itsellesi suotuisia valintoja."

Eräs bloggaaja muistuttaa liikunnan tarjoamista mahdollisuuksista sosiaalisten suhteiden luomiseksi, mitkä vääjäämättä ovat osa hyvinvointia.

"Liikunta tarjoaa sosiaalisia tilanteita ja mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, jotka tukevat vertaissuhteiden syntyä."

Useassa tekstissä käsitellään liikunnan vaikutusta aivoihin ja sen myötä esimerkiksi oppimiseen.

"Liikkumisen on huomattu vaikuttavan samalla tavalla aivojen terveyteen ja toimintakykyyn kuin koko muun kropan terveyteen ja toimintakykyyn."

"Säännöllisen liikunnan terveyshyödyt ovat kiistattomat. Usein unohdetaan, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus on hyväksi myös oppimiselle ja muutenkin aivoille."

Kirjoittajien mukaan myös sillä on merkitystä, miten liikuntaa harrastaa. Riittävä lepo, liikunnan laatu ja määrä ovat asioita, jotka merkitsevät.

”Moni tavoitteellinen ja tunnollinen treenaaja treenaa keskimääräisesti liian paljon ja laadullisesti heikosti. Vähemmän voi olla treenaamisessa oikeasti enemmän, kun tehdään asiat huolella ja fiksusti.”

”Kun ajatellaan liikuntaa ja sen tuomia terveyshyötyjä, niin loppupeleissä hyvin arkiset ratkaisut ovat niitä tärkeimpiä. On tärkeämpää säilyttää tasaisesti aktiivisuutta pitkin päivää, kuin olla päivällä 8-9 tuntia passiivinen ja sitten harrastaa 1-2 tuntia liikuntaa.”

”Työstä tekniikkaa ja tee hyvin.”

”Hänen mukaansa usein on kyse siitä, että ihminen ei osaa tehdä eroa kehittävän ja palauttavan liikunnan välille. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että automaattisesti usein ajattelemme kehittäväksi liikunnaksi kovatehoisen liikunnan. Unohdamme sen, että myös matalatehoinen liikunta kehittää – tosin eri asioita, kuin korkean intensiteetin treeni.”

Fyysiseen terveyteen liikunta vaikuttaa tekstien mukaan monin eri tavoin. Säännöllisesti liikkumalla voi vaikuttaa muun muassa painonhallintaan ja erilaisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

”Toisin sanoen säännöllinen liikkuminen ja hyvä kehonkoostumus edesauttavat verenkiertoelimistön sairauksien loitolla pitämistä, jossa voimaharjoittelulla on tärkeä osansa.”

”Fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu ovat selän terveydelle monellakin tapaa tärkeitä ja jopa välttämättömiä.”

”Suuri fyysinen aktiivisuus riittävän energiansaannin (jopa ajoittain hieman aiemman energiankulutuksen ylittävä) kanssa ylläpitää aineenvaihduntaa ja on siten hyödyllistä painonhallinnassa.”

”Liikunnan on todettu ehkäisevän ja hoitavan monia sairauksia, kuten erilaisia syöpiä, sydän- ja verisuonitauteja ilman, että painon pitäisi ainakaan merkittävästi tipua.”

Eräässä tekstissä kirjoittaja pohdiskelee sitä, miten liikunta voi vaikuttaa elämään hyvin kokonaisvaltaisesti ja toimia eräänlaisena porttina terveempään elämään.

”Se voi myös tuoda mukanaan pitkäaikaisen rakkauden treenaamiseen ja opettaa pitämään huolta itsestään myös muilla tavoin. Treenaaminen toimii usein porttiteorianan järeämpiin aineisiin, kuten terveellisiin ravintotottumuksiin, parempaan uneen, vähempään päihteiden kuluttamiseen ja stressin hallintaan yhdessä muiden henkisten ominaisuuksien kanssa.”

## 6.2 Ravitseminen sosiaalisessa mediassa terveyden edistämisen keinona

Monissa postauksissa ravitsemukseen liittyen käsitellään sitä, että ravitsemussuosituksen mukaisella ruokavaliolla voi edistää terveyttä sairauksia ehkäisemällä. Esimerkiksi masennusta ja syöpää voidaan ehkäistä ravitsemuksella. Oikeanlaisella ravitsemuksella myös vammoista toipuminen on nopeampaa.

”Kaikkein parhaiten ehkäiset ruokavalion avulla syöpää tai mitä tahansa muita sairauksia kun syöt ravitsemussuosituksen mukaan. Kansainvälisen Syöpätutkimussäätiön ohjeistus ruokavaliosta joka parhaiten ehkäisee syöpää muistuttaa paljolti suomalaisia ravitsemussuosituksia: runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, kuitua, täysviljaa mutta maltilla alkoholia ja punaista lihaa.”

”Masennuksen ehkäisyyn voidaan suositella terveyttä edistävää, ravitsemussuosituksen mukaista ruokavaliota ja Välimeren ruokavaliota, joiden perustana ovat kasvikunnan tuotteet ja joihin kuuluu kalan käyttö.”

”Vaikka fiksusti laadittu ruokavalio ei pelastakaan minkään mennyttä operaatiota, riittävä proteiinin, energian ja suojaravintoaineiden saanti tukee toipumista.”

”Toisaalta, osassa vammoista ravitsemuksella on aivan olennainen rooli. Hyvä esimerkki murtumat: jos kalsiumia ja D-vitamiinia saa liian vähän ja energiansaanti on liian matala, ei luustolla ole mitään mahdollisuuksia pysyä vahvana.”

Sekä ravitsemuksella että ruokailutottumuksilla on roolinsa painonhallinnassa tekstien mukaan. Esimerkiksi ylipainolla, johon ravitsemuksen avulla voidaan vaikuttaa, on yhteys kohonneeseen verenpaineeseen. Myös tavoilla voidaan joko hankaloittaa tai helpottaa painonhallintaa, sillä esimerkiksi alkoholia käyttämällä painonhallinta voi vaikeutua.

”Ravitsemushoidon tärkein tavoite on tukea painonhallintaa: kaikkein tehokkaimmin verenpainetta näet nostaa ylipaino ja erityisesti suuri vyötärön ympärys.”

”Kun puhutaan painonhallinnasta, ensiksi tulee mieleen hiilihydraatit, proteiini, rasvat ja kalorit. Harvempi tulee ajatelleeksi sitä että jo melko maltillinen alkoholin käyttö tuo valtavasti ylimääräisiä kaloreita hankaloittaen näin painonhallintaa.”

Moni bloggaaja tuntuu olevan yhtä mieltä siitä, että terveyttä edistävän ruokavalion voidaan yleisesti katsoa sisältävän tiettyjä tutkitusti terveyteen positiivisesti vaikuttavia ruoka-aineita. Tämä ei kuitenkaan postausten mukaan välttämättä tarkoita sitä, että terveyttä edistävän ruokavalion pitäisi olla läpikotaisin terveellinen.

”Yleisesti terveyttä edistävän ruokavalion voidaan katsoa sisältävän kasviksia ja kalaa, viljan tulisi olla pääosin täysjyväviljaa, rasvan saannin koostua pääasiassa tyydyttymättömän rasvan lähteistä ja maitotuotteiden olla vähärasvaisia tai rasvatomia.”

"Kannattaa muistaa että 100 % terveellinen ruokavalio ei ole sama asia kuin 100 % terveyttä edistävä ruokavalio. Ruokavalion ei tarvitse koskaan olla täysin puhdistettu epäterveellisistä asioista. Terveellinen ruokavalio ei esimerkiksi ole yhtä kuin sokeriton ruokavalio."

Erityisruokavaliot rajoituksineen jakavat mielipiteitä bloggaajien keskuudessa.

"Christerin mielestä LCHF / VHH -elämäntapa on kaikkea muuta kuin höpöä. Sillä on vankka tieteellinen tausta. Erilaista se toki on kuin valtavirran tiedemiesten pönkittävä ruokavalioratkaisu. Tietoa tästä elämäntavasta on jo yllin kyllin ja se on terveellinen ruokavalio. Oikealla tavalla noudatettuna se lisää elämänlaatua on siinä sitten diabetes, sydäntauti, korkea verenpaine tai esimerkiksi syöpä, muutamia vakavia sairauksia mainitakseni."

"Kun asiantuntijat ovat sitä mieltä, että turhat rajoitukset ovat vain haitaksi ja köyhdyttävät turhaan ruokavaliota, on ihan käsittämätöntä, että samaan aikaan erilaiset hyvinvointialan toimijat promoavat esimerkiksi viljatonta ja maidotonta ruokavaliota automaattisesti kaikille asiakkailleen, selvittämättä onko rajoituksille mitään tarvetta."

Osa bloggaajista kritisoi ravitsemusvalistusta. Postauksissa tuodaan aiheeseen liittyvät ongelmat esille.

"Ravitsemusvalistuksen ongelmana ei ole ravitsemussuosittelun esittelemä lautasmalli, ruokakolmio tai yleisluonteinen tekstiosuus sellaisenaan, vaan vuosikymmeniä jatkunut liialliseen rasvan saantiin kohdistuva valistustyö, jota harjoitettiin erityisesti 1970-1990 -luvulla Suomessa."

"Seniorit kuuntelevat tarkalla korvalla terveystietoa, ja varoituksista pelästyneinä karsivat ruoka-aineita lautaseltaan. Minun mielestäni niin varoituksissa kuin epäterveellisessä ruokavaliossa voidaan mennä metsään. – Äärimmäinen varoitelu on vahingollista, sillä silloin keholle tarpeelliset ravintoaineet voivat jäädä saamatta."

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön pohjana käytettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan, TENK, ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä, HTK. Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin tieteellisesti hyviä toimintatapoja, eli toiminta oli rehellistä ja alkuperäistä aineistoa kunnioittavaa. Opinnäytetyön tallennus ja raportointi suoritettiin tarkkaavaisesti ja huolella alkuperäistä aineistoa kunnioittaen. Tiedonhaku, tutkimusta ja arviointia ohjasivat tieteellisen tutkimuksen mukaiset ja eettisesti hyvät työskentelytavat. Tutkimusmateriaaleja ja niiden tutkijoita kunnioitettiin oikeaoppisilla viittauksilla. (TENK 2012.)

Lähdemateriaaliksi valittiin blogeja, jotka käsittelevät liikuntaa ja ravintoa, sekä eri organisaatioiden tuottamaa tietoa sosiaalisesta mediasta, joka todettiin luotettavaksi. Kuka tahansa kykenee tuottamaan verkkoon aineistoa, joten ne tekstit, joihin ei ollut merkitty tai joihin ei ollut käytetty kunnollisia lähteitä, jätettiin hyödyntämättä. Aineistojen ikä pyrittiin rajaamaan vuosiin 2009-2019. Työssä käytettiin pääosin suomenkielisiä tekstejä lähdekirjallisuutena.

Sosiaalinen media tarjoaa tutkijoille mahdollisuuden toteuttaa tutkimuksia ja julkistaa tuloksia nykyistä nopeammalla tahdilla. Sosiaalisen median käyttämiseen tutkimuseettisesti liittyy omat ongelmansa: sosiaalisen median uutuus tutkimusalustana, sosiaalisen median vaihtuva sisältö ja tutkittavan tiedon rajattu määrä. Koska alusta on jatkuvasti muutoksen alla, on eettisten kysymysten arviointi hankalaa ja tarkkojen eettisten ohjeiden antaminen lähes mahdotonta. (Terkamo-Moisio ym. 2016.)

Blogeja tarkasteltaessa eettisesti on kiinnitettävä huomiota, onko sosiaalisessa mediassa oleva teksti tuotettu yksityisesti vai julkisesti. Se mikä määritellään yksityiseksi, vaihtelee kulttuureittain, paikoittain ja ajoittain. Tämän takia sosiaalisessa mediassa voi olla vaikeaa tunnistaa julkista yksityisestä. Materiaalin saatavuutta voidaan käyttää apuna arvioitaessa materiaalin luontoa (Terkamo-Moisio ym. 2016.)

Opinnäytetyössä käytetyt tekstit ovat kaikki löydettävissä internetistä kenen tahansa toimesta. Oletettavaa siis on, että kirjoittajat ovat tehneet päätöksen julkaista tekstit julkisesti. Blogeista otetut kommentit lyhennettiin ja nämä lyhennykset pelkistettiin ja kategorisoitiin asiasisällön mukaan. Kaikkia blogeja ja niiden kirjoittajia käsiteltiin anonymisti, eli nimiä tai nimimerkkejä ei ole ilmaistu tekstissä.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten sosiaalista mediaa käytetään terveyden edistämässä. Työn tavoitteena oli lisätä tietoisuutta siitä, millaista tietoa internetistä löytyy terveyden edistämiseen liittyen. Toteutusmenetelmänä oli soveltava sisällönanalyysi valituista blogiteksteistä. Liikunta ja ravitsemus ovat merkittäviä terveyttä edistäviä tekijöitä, joten analysointia ohjasivat tutkimuskysymykset ”miten blogeissa käsitellään liikuntaa osana terveyden edistämistä?” ja ”miten blogeissa käsitellään ravitsemusta osana terveyden edistämistä?”. Opinnäytetyön toteutustapa tuntui aluksi haasteelliselta, mutta osoittautui kuitenkin lopulta hyväksi menetelmäksi tutkia aihetta. Kysymyksiä herätti aiheen mahdollinen laajuus ja rajaus.

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä tehdessä todettiin, että sekä liikunnalla että ravitsemuksella on terveyden edistämässä tutkitusti suuri merkitys. Sekä oikeanlaisella ravitsemuksella että riittävällä liikunnalla on mahdollista positiivisesti vaikuttaa terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. Esimerkiksi sairauksien ehkäisy ja vaikutus suorituskykyyn positiivisesti otettiin esille sekä kirjallisuuskatsaukseen hyödynnetyssä lähdemateriaalissa että sisällönanalyysia varten läpikäytyissä blogiteksteissä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Sosiaali- ja terveysministeriö; Huttunen 2018c; THL 2018.) Tulokset olivat siis suurimmaksi osaksi yhdensuuntaisia teoreettiseen viitekehukseen sisällytetyn tiedon kanssa liikunnan ja ravitsemuksen osalta.

Analyysimateriaalia etsittäessä pistettiin merkille, että terveystietoa sisältäviä blogeja löytyy internetistä paljon. Lisäksi huomattiin, että blogeja, joita ylläpitivät asiantuntijat, oli myöskin kiitettävästi. Jo opinnäytetyön alkuvaiheessa päädyttiin tekemään otanta pääasiassa asiantuntijoiden ylläpitämistä tai pelkästään ravitsemus- ja liikunta-aiheista kirjoitetuista blogeista.

Kun valittuja blogeja käytiin läpi, huomattiin, että terveyden edistämisen kannalta suurin osa bloggaajista käsitteli joko liikuntaa tai ravitsemusta siten, että mielipiteet olivat linjassa tutkitun tiedon kanssa. Osa käytti lähdeviitteitä tai -kirjallisuutta postauksissaan. Vaikka kaikkea materiaalia internetissä on suotavaa käydä läpi ottaen huomioon lähdekriittisyys, pidettiin asiantuntijänäkökulmia lähes poikkeuksetta luotettavina.

Sisällönanalyysin tueksi luotiin sekä ravitsemuksesta että liikunnasta analyysirungot, jotka analyysin helpottamisen vuoksi eriteltiin kahdeksi eri rungoksi. Runkoihin jätettiin

alkuperäiset lainaukset luotettavuutta lisäämään. Lainaukset kuitenkin lyhennettiin selkeyden vuoksi mahdollisimman lyhyiksi niin, että lainauksien merkitykset eivät muuttuneet. Analyysirungoista (Liite 1 & Liite 2) on nähtävissä nopeasti ja kiteytettynä opinnäytetyöhön käytetyn analysoitavan materiaalin ydinsisältö.

Ravitsemusta aiheena monipuolisuutensa vuoksi oli liikuntaa helpompi lähestyä. Ravitsemusaiheisia blogitekstejä läpikäytäessä oli siis huomattavasti vaivattomampaa ottaa analyysiin mukaan eri näkökulmia esimerkiksi ravitsemussuosituksista, erityisruokavalioidista ja terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Ravitsemus-aiheisen analyysirungon luominen oli liikunta-analyysirunkoa mutkattomampaa. Myös itse analysointi oli sujuvampaa.

Fyysinen aktiivisuus käsitteenä pitää sisällään monta liikunta-analyysirunkoon erikseen eriteltyä liikuntamuotoa, jotka kuitenkin päätettiin runkoon sisällyttää analyysin helpottamiseksi. Vaikka esimerkiksi treenaaminen, voimaharjoittelu ja liikunta ovat kaikki fyysisistä aktiivisuutta, koettiin analyysivaiheessa helpommaksi jättää analysoitavaksi myös blogiteksteistä otettujen lainausten pienet vivahde-erot. Rajan vetäminen oli paikoitellen haastavaa.

Analyysirunkoihin koottujen lainauksien perusteella sekä liikunnalla että ravitsemuksella on roolinsa terveyden edistämisessä. Analysoitaessa usein esiin nousivat esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset muun muassa sairauksien ehkäisyyn, psyykkisen terveyden edistämiseen, oppimiseen ja aivojen terveyteen ja suositusten mukaisen ravitsemuksen yhteys painonhallintaan, sairauksien ehkäisyyn, terveyden ylläpitoon ja vammoista toipumiseen. Tietynlaisilla ruokailutottumuksilla ja ruokavaliolla oli myös blogitekstien mukaan osansa terveyden edistämisessä.

Blogitekstejä analysoitaessa kiinnitettiin huomiota siihen, mitä bloggaaja kirjoittaa eikä siihen, mitä on jättänyt kirjoittamatta. Analysointi ja runkojen kokoaminen toteutettiin yhteistyössä tasapuolisesti opinnäytetyön tekijöiden kesken. Toteutus sujui ongelmitta ja yksimielisesti. Tutkimustuloksia tarkastellessa tulee kuitenkin huomioida, että vaikka analyysivaiheessa tekijöiden ajatukset olivat yhdensuuntaisia, eivät ne ole tieteellisiä faktoja.

Jatkotutkimusta ajatellen terveyden edistämisen aiheena voisi laajentaa muihinkin terveyttä edistäviin tekijöihin, kuin liikuntaan ja ravitsemukseen. Työhön käytettävän ajan rajallisuuden vuoksi tämä opinnäytetyö käsittelee terveyden edistämistä vain liikunnan ja ravitsemuksen osalta.

## LÄHTEET

Andreassen HK, Bujnowska-Fedak MM, Chronaki CE, Dumitru RC, Pudule I, Santana S, Voss H & Wynn R. 2007. European citizens' use of E-health services: A study of seven countries. Viitattu 2.2.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17425798>

ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. 1.9.2016. Suomessa asuvien 13—29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Viitattu 4.2.2019 <https://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/tiivistelma/>

Fox S. & Duggan M. 2013. Health online 2013. Viitattu 30.1.2019 <http://www.pewinternet.org/2013/01/15/health-online-2013>

Helve, O., Kattelus, M., Norhomaa, S. ja Saari, S. 2015. Terveystieto ja sosiaalinen media. Duodecim. Viitattu 4.2.2019 <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12512.pdf>

Huttunen, J. 2018a. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 31.1.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)

Huttunen, J. 2018b. Terveellinen ruoka. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.5.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00935&p\\_haku-sana=terveellinen%20ruoka#s2](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935&p_haku-sana=terveellinen%20ruoka#s2)

Huttunen, J. 2018c. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 2.5.2019 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00934](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934)

Kuluttajaliitto, a. Ravitsemussuositukset ovat täyttä asiaa. Viitattu 4.5.2019 <http://syohyvaa.fi/ravitsemussuosituksista/>

Kuluttajaliitto, b. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. Viitattu 28.5.2019 <http://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>

Kuntaliitto. 2017a. Liikunnan asema lainsäädännössä. Viitattu 2.5.2019 <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/liikunnan-asema-lainsaadannossa>

Kuntaliitto. 2017b. Terveiden edistäminen. Viitattu 30.1.2019 <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/terveyden-edistaminen>

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M., Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa, 23 (2). Viitattu 5.2.2019 [https://www.researchgate.net/publication/261723764\\_Sisallanalyysi\\_suomalaisessa\\_hoitotieteellisessa\\_tutkimuksessa](https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessa_tutkimuksessa)

Käypä hoito -suositus. 2016. Liikunta. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Viitattu 10.3.2019 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075#NaN>

Laukkanen, L-M. 2016. Millainen blogi saa lukijan kiinnostumaan? Blogikoulu osa 1. Viitattu 4.5.2019 <https://www.rantapallo.fi/asiantuntijat/matkabloggaus/millainen-blogi-saa-lukijan-kiinnostumaan/>

Lampe, K. 2008. Internetin terveystiedon luotettavuus. Viitattu 2.2.2019 <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97503.pdf>

Lietsala, K. & Sirkkunen, E. 2008. Social media –Introduction to the tools and processes or participatory economy. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 31.1.2019 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65560/978-951-44-7320-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mayfield, A. 2008. What is social media? Viitattu 1.2.2019 [https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files\\_uk/insight\\_pdf\\_files/What%20is%20Social%20Media\\_iCrossing\\_ebook.pdf](https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf)

Mediakasvatusseura ry. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Viitattu 4.2.2019 [http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten\\_mediamaailma\\_pahkinankuoressa1.pdf](http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf)

National Research Corporation. 2011. 1 in 5 Americans use social media for health care information. Viitattu 30.1.2019 <https://hcmg.nationalresearch.com/public/News.aspx?ID=9>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnan edistäminen. Viitattu 2.5.2019 <https://minedu.fi/liikunnan-edistaminen>

Ruokavirasto. Erityisruokavaliot. Viitattu 4.5.2019 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>

Ruokavirasto. 2014. Lautasmalli. Viitattu 28.5.2019 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Sanastokeskus TSK. 2010. Viitattu 31.1.2019 <http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/sosiaalinen%20media>

Sanastokeskus TSK. 2014. Viitattu 4.2.2019 <http://www.tsk.fi/tepa/fi/haku/bloggaaja>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveystieteiden edistämisen laatusuositus. Viitattu 30.1.2019 [https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus\\_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466/terveydenlaatusuositus\\_1.pdf.pdf](https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466/terveydenlaatusuositus_1.pdf.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. Viitattu 3.5.2019 <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>

Terkamo-Moisio, A., Halkoaho, A. & Pietilä, A-M. 2016. Sosiaalinen media tieteellisessä tutkimuksessa - tutkimuseettisiä näkökulmia. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 53 (2). Viitattu 4.5.2019 <https://journal.fi/sla/article/view/56923>

THL. 2018. Erityisruokavaliot. Viitattu 4.5.2019 [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/sairauden\\_hoitoon\\_tarvittava\\_tuki\\_koulussa/erityisruokavaliot](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/sairauden_hoitoon_tarvittava_tuki_koulussa/erityisruokavaliot)

THL. 2017. Lainsäädäntö. Viitattu 30.1.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/kansallinen-tuki-ja-verkostot/lainsaadanto>

THL. 2019. Liikunta. Viitattu 10.3.2019 <https://thl.fi/fi/web/liikunta>

Tilastokeskus. 2017. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2017. Viitattu 5.2.2019 [http://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi\\_2017\\_13\\_2017-11-22\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_fi.pdf)

Tilastokeskus. 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2018. Viitattu 5.2.2019 [https://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi\\_2018\\_2018-12-04\\_fi.pdf](https://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_fi.pdf)

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 23.1.2019 <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE) & Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Terveystieteiden edistämisen eettiset haasteet. Viitattu 30.1.2019 <https://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu+19+Terveystieteiden+edist%C3%A4misen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 11.3.2019 [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)

WHO. 2009. Milestones in Health Promotion. Statements from Global Conferences. Viitattu 3.5.2019 [https://www.who.int/healthpromotion/Milestones\\_Health\\_Promotion\\_05022010.pdf?ua=1](https://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf?ua=1)

WHO. 1948. Constitution of the world health organization. Viitattu 14.2.2019 <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf>

## Liikunta-analyysirunko

| Alkuperäiset ilmaisut   | Pelkistetyt ilmaisut   | Alakategoria  | Yläkategoria         | Pääkategoria                   |
|---|--|---|----------------------|--------------------------------|
| "Moni – – treenaa keskimääräisesti liian paljon ja laadullisesti heikosti."   | Treenaamisen määrän ja laadun arvioiminen                              | Treenaamisen määrä/laatu                              | Treenaaminen         | Liikunta terveyden edistämässä |
| "Työstä tekniikkaa ja tee hyvin."   | Tekniikkaan panostaminen   |   |                      |                                |
| "– – ihminen ei osaa tehdä eroa kehittävän ja palauttavan liikunnan välille."   | Kehittävän ja palauttavan liikunnan eron tunnistamisen tärkeys         |   |                      |                                |
| "– – matalatehoinen liikunta kehittää – tosin eri asioita, kuin korkean intensiteetin treeni."                                | Liikunta kehittää, oli se matalatai korkeatehoista                     |   |                      |                                |
| "Treenaaminen toimii usein porttiteorian järeämpiin aineisiin, kuten terveellisiin ravintotottumuksiin, parempaan uneen – –." | Treenaamisen vaikutus elämän eri osa-alueisiin                         | Treenaamisen kokonaisvaltainen vaikutus hyvinvointiin |                      |                                |
| "– – fyysinen aktiivisuus on hyväksi myös oppimiselle – –."   | Fyysisen aktiivisuuden myönteinen vaikutus oppimiseen                  | Fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset       | Fyysinen aktiivisuus |                                |
| "– – liikkuminen on hyödyllistä kognitiiviselle toiminnalle – –."   | Fyysisen aktiivisuuden myönteinen vaikutus kognitiiviselle toiminnalle |   |                      |                                |
| "Liikkumisen on huomattu vaikuttavan samalla tavalla aivojen terveyteen ja toimintakykyyn – –."                               | Fyysisen aktiivisuuden vaikutus aivojen terveyteen ja toimintakykyyn   |   |                      |                                |
| "– – säännöllinen liikkuminen ja hyvä kehonkoostumus edesauttavat verenkiertoelimistön sairauksien loitolla pitämistä – –."   | Fyysinen aktiivisuus ehkäisee verenkiertoelimistön sairauksia          |   |                      |                                |
| "Fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu ovat selän terveydelle monellakin tapaa tärkeitä – –."                                   | Fyysinen aktiivisuuden tärkeys selän terveydelle                       |   |                      |                                |

|   |  |                                    |          |  |
|---|--|------------------------------------|----------|--|
| “Aktiivinen arki on tärkeää terveyden ja vireyden ylläpitämisessä – –.”   | Aktiivinen arki edesauttaa terveyden ylläpitoa                   |                                    |          |  |
| “– – säännöllisellä muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan kuitenkin ehkäistä – – rasvakudoksen kertymistä – –.”   | Fyysisellä aktiivisuudella voi ehkäistä rasvakudoksen kertymistä |                                    |          |  |
| “Suuri fyysinen aktiivisuus – – ylläpitää aineenvaihduntaa – –.”  | Fyysinen aktiivisuus ylläpitää aineenvaihduntaa                  |                                    |          |  |
| “Liikunta tarjoaa sosiaalisia tilanteita ja mahdollisuuksia vuorovaikutukseen – –.”   | Liikunta tukee sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta           | Liikunnan positiiviset vaikutukset | Liikunta |  |
| “Sekä liikunta yleisesti ottaen että voimaharjoittelu kohentavat niin itsetuntoa, käsityksiä omista kyvyistä eli minäpystyvyyttä kuin käsitystä omasta kehonkuvasta.” | Liikunnan kohentava vaikutus minäkuvaan                          |                                    |          |  |
| “– – käytännössä jokainen voi parantaa omaa kestävyyskuntoaan – – liikuntaa lisäämällä.”  | Kestävyyskunnan parantaminen liikunnan avulla                    |                                    |          |  |
| “Käytännössä syy, miksi liikunta toimii luonnollisena mielialaruiskeena, liittyy hormonitoimintaan – –.”  | Liikunnan vaikutus mielialaan                                    |                                    |          |  |
| “Liikunta myös laskee stressitasoja.”   | Liikunta alentaa stressiä  |                                    |          |  |
| “Liikunnan on todettu ehkäisevän ja hoitavan monia sairauksia – –.”   | Liikunnan vaikutus sairauksiin                                   |                                    |          |  |
| “Voimaharjoittelun on osoitettu parantavan elämänlaatua – –.”   | Voimaharjoittelun vaikutus elämänlaatuun                         |                                    |          | Voimaharjoittelun positiiviset vaikutukset |
| “– – voimaharjoittelu voi lisätä koherenssin tunnetta – –.”   | Voimaharjoittelun vaikutus koherenssin tunteeseen                |                                    |          |  |
| “Voimaharjoittelun on havaittu vaikuttavan esimerkiksi positiivisesti henkiseen hyvinvointiin.”   | Voimaharjoittelun vaikutus henkiseen hyvinvointiin               |                                    |          |  |
| “– – eksentrisen voimaharjoittelu ehkäisee tehokkaasti vammoja.”  | Vammojen ehkäisy eksentrisellä voimaharjoittelulla               |                                    |          |  |

|  |   |                                 |                     |  |
|--|---|---------------------------------|---------------------|--|
| “Kun ajatellaan liikuntaa – – niin loppupeleissä hyvin arkiset ratkaisut ovat niitä tärkeimpiä.” | Liikunnan merkitys arkisissa ratkaisuissa | Arkisten ratkaisujen huomiointi | Arkiset ratkaisut   |  |
| ”– – lepo on myöskään harvemmin huono idea, jos sinusta tuntuu siltä, että sitä tarvitsisit.”    | Levon huomioiminen olotilan mukaan        | Oman kehon kuuntelu             | Kehon kuunteleminen |  |

## Ravitsemus-analyysirunko

| Alkuperäiset ilmaisut   | Pelkistetyt ilmaisut  | Alakategoria                  | Yläkategoria | Pääkategoria                     |
|---|---|-------------------------------|--------------|----------------------------------|
| "-- LCHF / VHH -elämäntapa on kaikkea muuta kuin höpää. -- Tietoa tästä elämäntavasta on jo yllin kyllin ja se on terveellinen ruokavalio." | Vähähiilihydraattisen ruokavalion terveellisyys                               | Terveyttä edistävä ruokavalio | Ruokavalio   | Ravitsemus terveyden edistämässä |
| "-- turhat rajoitukset ovat vain haitaksi ja köyhdyttävät turhaan ruokavaliota --."   | Ruokavaliorajoitusten tarpeettomuus   |                               |              |                                  |
| "-- riittävä proteiinin, energian ja suojaravintoaineiden saanti tukee toipumista."   | Ruokavalion vaikutus toipumiseen  |                               |              |                                  |
| "Yleisesti terveyttä edistävän ruokavalion voidaan katsoa sisältävän kasviksia ja kalaa, viljan tulisi olla pääosin täysjyväviljaa --."     | Terveyttä edistävän ruokavalion sisältö                                       |                               |              |                                  |
| "Ruokavalion ei tarvitse koskaan olla täysin puhdistettu epäterveellisistä asioista."   | Ruokavalio voi sisältää myös epäterveellisiä asioita                          |                               |              |                                  |
| "Ravitsemussuositukset -- muuttuvat elintapojen ja kansanterveytilanteen muuttuessa --."  | Ravitsemussuositusten ajantasaisuus   |                               |              |                                  |
| "Masennuksen ehkäisyyn voidaan suositella terveyttä edistävää, ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota --."                             | Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio masennuksen ehkäisyyn               |                               |              |                                  |
| "Kaikkein parhaiten ehkäiset ruokavalion avulla syöpää tai mitä tahansa muita sairauksia kun syöt ravitsemussuositusten mukaan."            | Sairauksien ehkäisy ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota noudattamalla |                               |              |                                  |
| "-- osassa vammoista ravitsemuksella on aivan olennainen rooli."  | Ravitsemuksen merkitys vammoille  |                               |              |                                  |

|  |  |                                       |          |  |
|--|--|---------------------------------------|----------|--|
| “Ravitsemushoidon tärkein tavoite on tukea painonhallintaa – –.”   | Ravitsemushoidon tärkeys painonhallinnassa                                   | Ruokavalion vaikutus terveyteen       |          |  |
| “– – Ruokavaliassa kannattaa noudattaa sitä, minkä toteaa sopivan itselle.”  | Oman kehon kuuntelu  |                                       |          |  |
| “Ravitsemusvalistuksen ongelmana – – vuosikymmeniä jatkunut liialliseen rasvan saantiin kohdistuva valistustyö – –.” | Ravitsemusvalistuksen merkitys   | Terveysvalistus terveyden edistämässä | Valistus |  |
| “Äärimmäinen varoittelu on vahingollista, sillä silloin keholle tarpeelliset ravintoaineet voivat jäädä saamatta.”   | Terveysvalistuksessa liika varoittelu voi aiheuttaa puutteita ravitsemukseen |                                       |          |  |
| “– – katson, että viimeistään iltapalalla makrot vastaavat päivittäisiä makrotavoitteitani. “                        | Energiamäärän mitoitus   | Ruokailutottumukset                   | Tavat    |  |
| “Se, miten syöt lähtee omista tavoitteistasi.”   | Omien tavoitteiden huomioiminen  |                                       |          |  |
| “– – tasaisin väliajoin syömisen merkitys on nimenomaan säilyttää ihmisen virkeystila ja tehokkuus.”                 | Säännöllisen ruokailun tärkeys   |                                       |          |  |
| “– – jo melko maltillinen alkoholinkäyttö tuo valtavasti ylimääräisiä kaloreita hankaloittaen näin painonhallintaa.” | Alkoholin vaikutus painonhallintaan  |                                       |          |  |