



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Piia Kallio

KOKEMUKSIA AVANTOUINNISTA

Sosiaali- ja terveysala

2024

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Piia Kallio
Opinnäytetyön nimi	Kokemuksia avantouinnista
Vuosi	2024
Kieli	Suomi
Sivumäärä	39
Ohjaaja	Anne Puska

Tutkimuksen tarkoitus oli saada tietoa avantouimareiden kokemista hyödyistä talviuintiin liittyen. Tutkimuksella haluttiin selvittää miksi avantouimarit ovat aloittaneet avantouinnin, ja mikä on saanut heidät jatkamaan harrastusta. Tavoitteena oli tulosten avulla vahvistaa jo aikaisemmista tutkimuksista saatua tietoa siitä, että avantouinnilla on positiivinen vaikutus mielen ja kehon hyvinvointiin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on tutkittu avantouinnin hyötyjä liittyen esimerkiksi yleiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja fyysiseen palautumiseen. Tämän tutkimuksen keskeiset käsitteet olivat avantouinti, talviuinti, kokemus ja hyöty. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa haastateltiin kymmentä avantouimaria. Tutkittavat valikoituivat tutkimukseen satunnaisesti. Haastattelut tehtiin avoimella strukturoimattomalla haastattelulla, joko paikan päällä tai etänä. Haastattelut nauhoitettiin tulosten analysointia varten.

Tutkimuksessa saatiin tietoa avantouinnin hyödyistä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin sekä sen sosiaalisuutta lisäävästä vaikutuksesta. Tutkimuksessa todettiin avantouinnin vaikuttaneen positiivisesti verenkiertoon, hormonitoimintaan, ruskean rasvan muodostumiseen, unen laatuun, sairauksien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn sekä fyysisen rasituksen jälkeiseen palautumiseen. Avantouinti lisäsi tutkittavien psyykkisiä ja henkisiä voimavaroja sekä lisäsi yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta avantouimareiden keskuudessa.

Avainsanat	kokemus, hyöty	avantouinti,	talviuinti
------------	-------------------	--------------	------------

ABSTRACT

Author	Piia Kallio
Title	Experiences on Winter Swimming
Year	2024
Language	Finnish
Pages	39
Name of Supervisor	Anne Puska

The subject of this research is winter swimmers' experiences of winter swimming. The purpose of the study was to obtain information about the benefits experienced by winter swimmers in relation to winter swimming. The research wanted to find out why winter swimmers have started winter swimming, and what has made them continue the hobby. The goal was to use the results to confirm the information already obtained from previous studies that winter swimming has a positive effect on the well-being of the mind and body.

Previous studies have examined the benefits of winter swimming in relation to for example general well-being, mental health, and physical recovery. The central concepts of this research were winter swimming, experience, and benefit. The study was carried out as a qualitative study, in which ten winter swimmers were interviewed. The respondents were randomly selected for the study. The interviews were conducted with an open, unstructured interview, either on-site or remotely. The interviews were recorded to analyze the results.

The research provided information on the benefits of winter swimming for physical and psychological health and well-being, as well as its effect on increasing sociability. The study found that winter swimming had a positive effect on blood circulation, endocrine system, brown fat formation, sleep quality, the treatment and prevention of diseases, and recovery after physical training. Winter swimming increased the psychological and mental resources of the respondents and increased the sense of community and togetherness among the winter swimmers.

Keywords experience, winter swimming, benefit

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	AVANTOUINTI.....	8
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	10
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	11
5	TUKIMUKSEN TULOKSET.....	13
	5.1 Avantouimareiden kokemuksia talviuinnin hyödyistä.....	13
	5.2 Fyysinen vaikutus.....	13
	5.3 Psykososiaalinen vaikutus.....	19
	5.4 Avantouintikulttuuri.....	21
6	TULOSTEN POHDINTA.....	28
	6.1 Tulosten tarkastelu	28
	6.2 Tutkimuksen toteutus.....	30
	6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	33
7	TUTKIMUKSEN LUOTETTAAVUUS.....	35
8	TUTKIMUKSEN ETIIKKA.....	38
	LÄHTEET	40

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Kokemuksia avantouinnista

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen aihe on avantouimareiden kokemukset talviuinnista. Aihe kiinnostaa minua, koska harrastan itse avantouintia ja olen huomannut sillä olevan monia positiivisia vaikutuksia sekä kehon että mielen hyvinvointiin. Tutkimuksessa käytetään termejä avantouinti ja talviuinti, jotka toimivat synonyymeinä toisilleen.

Avantouinti on alkanut kiinnostaa yhä enenevässä määrin suomalaisia. Talviuinnin harrastajia on jopa 720 000 ja arviolta 400 000 haluaisi sitä kokeilla. Muinaiset suomalaiset hoitivat sairauksiaan kylmällä vedellä. Kylmän veden uskottiin olevan lääke moniin sairauksiin ja sielun hoitoon. Suomalaiset ovat uineet avannossa jo 1600-luvulta alkaen. Pyrkimyksenä on ollut lieventää saunomisen jälkeistä hikoilua. (Rosio, 2022; Suomen Latu, 2023.)

Suomen Ladun avantouintikyselyssä vuonna 2010 yli 60 prosenttia vastanneista koki stressin ja flunssien vähentyneen. Avantouinti auttoi kolmanneksen mielestä särkyihin ja paransi unen laatua. Avantouinti lisäsi ennen kaikkea yleistä hyvää oloa ja energisyyttä. Syksyllä 2021 toteutetun talviuintikyselyn tulokset ovat samansuuntaiset. Vastaajista 66 prosenttia koki mielenvirkeytensä parantuneen ja stressin vähentyneen. Samoin puolet vastaajista koki flunssien vähentyneen. (Suomen Latu, 2023.)

Psyko-terapeutit Miia Lehtonen ja Riikka Airo tutkivat, voisiko avantouinti olla mielenterveyden hoitokeino, johon esimerkiksi lääkäri voisi antaa lähetteen. Lehtosen ja Airon tutkimus perustuu yksilöhaastatteluihin, masennus- ja ahdistuneisuustesteihin sekä lyhytpsykoterapiasta saatuun palautteeseen. (Kasurinen, 2022.)

Kylmä vesi laittaa aivojen välittäjäaineet liikkeelle, jolloin stressihormoni kortisolin tuotanto vähenee ja endorfiinit eli mielihyvähormonit vapautuvat liikkeelle. Kylmä vesi pakottaa olemaan läsnä hetkessä mikä on tärkeää mielen ja kehon yhteyden kannalta. Kylmäuinti voi laskea verenpainetta, parantaa rasva-aineenvaihduntaa ja insuliiniherkkyyttä sekä vaikuttaa suotuisasti stressihormonien tuotantoon. Lisäksi kylmäuinnilla on suotuisa vaikutus mielialaan ja sillä voi olla jopa masennusta hoitava tai estävä vaikutus. (Kasurinen, 2022; Rosio, 2022.)

2 AVANTOUINTI

Tämän tutkimuksen keskeiset asiasanat ovat avantouinti, talviuinti, kokemus ja hyöty sekä niiden englanninkieliset synonyymit. Tietoja on haettu muun muassa PubMed, Medic, Cinahl tietokannoista, eri lehdistä kuten Kipuviesti, Liikuntatieteellinen Seura sekä Suomen Latu jäsenyhdistyksestä.

Avantouinti käsitteenä tarkoittaa uimista jääpeitteisessä vesistöissä. Nykyään käytetään kylmässä vedessä uimisesta pääsääntöisesti termiä talviuinti, koska varsinkin Etelä-Suomessa on harrastamisen kannalta järkevämpää puhua talviuinnista, joka tarkoittaa yleensä uimista alle 10 asteisessa luonnonvedessä. Talviuintikausi alkaa koko Suomessa yleensä lokakuussa. Kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta tarkasteltaessa kylmäuinnille löytyy monenlaisia määritelmiä ja lopullinen määritelmä jää vielä puuttumaan. (Suomen Latu, 2023; Roisio 2022.)

Suomessa kylmäuinti mielletään talvikaudella luonnon vesissä tai avannossa tapahtuvaksi kastautumiseksi tai lyhyeksi uintikierrokseksi joko saunalla tai ilman. Kylmänä vetenä voidaan pitää kaikkia sellaisia lämpötiloja, joissa ihmisen ruumiinlämpö alenee ja joissa oleilu voi johtaa lopulta hypotermiaan. Tällainen lämpötila on jo 35 astetta, mutta kylmän veden fysiologiset vaikutukset vahvistuvat alle 15-asteisessa vedessä. (Roisio, 2022.)

Kokemus käsitteenä tarkoittaa kokemuksella saatua tietoa tai taitoa. Kokemiseen ja kokemuksessa saatuun tietoon perustuva tutkimus on luonteeltaan empiiristä. Tavoitteena on tehdä havaintoja, kokea ja ymmärtää välittömästi jotain olemassa olevaa konkreettista ilmiötä. Tavoitteena voi myös olla havainnoida empiirisesti muiden ihmisen kokemista ja tai jäsentää muiden ihmisten kokemusperäistä tietoa tutkittavasta asiasta. Kokemusten tutkiminen ja kokemusperäisen tiedon hyödyntäminen tutkimuksessa on laadullista tutkimusta. (Suomi sanakirja, 2023; Jyväskylän Yliopisto, 2009.)

Sana hyöty määritellään etiikassa minä tahansa asiana, joka on hyödyllistä tai hyvää ja johtaa mielihyvään tai onnellisuuteen. Hyöty on keskeinen käsite etiikassa ja se on ominaisuus, josta onnellisuus tai tyytyväisyys syntyy. Termiä on käytetty antiikin filosofiasta lähtien. (Tieteen termipankki, 2023.)

Avantouinti vähentää reumaattikkojen, fibromyalgiaa ja astmaa sairastavien oireita. Tutkimuksessa neljän kuukauden avantouintikauden jälkeen avantouimarit kokivat energisyyden, aktiivisuuden ja virkeyden lisääntyneen. Ihmiset, jotka harrastavat avantouintia kokivat somaattisen terveyden paremmaksi. Lisäksi se paransi mielialaa ja väsymystä. (Huttunen, Kokko & Ylijukuri, 2004; Lindeman, Hirvonen & Joukamaa, 2022.)

Avantouinti lievittää reumaattikkojen kipuja ja tulehdusta samalla tavalla kuten kylmähoito tekee. Kylmähoidossa keho altistetaan vähäisessä vaatetuksessa -110 C asteen lämpötilalle 1–3 minuutin ajaksi. Kylmälämmityksen saa aikaan sympaattisen hermoston aktivoitumisen ja lisää katekoliamiinin kuten noradrenaliinin eritymistä. Avantouinti virkistää ja lievittää kipuja noradrenaliinin muodostumisen seurauksena. (Huttunen ym., 2004.)

Avantouinnin aikana verenpaine ja pulssi kohoaa ja stressihormonien kuten adrenaliinin, noradrenaliinin ja kortisolin erityks lisääntyy. Pitkäaikainen avantouinti nosti prolaktiinin määrää ja laski seerumin insuliinitasoa. (Hermanussen, Jensen, Hirsch, Friedel, Kröger, Lang, Just, Ulmer, Schaff & Ahnert, 1995; Lindeman ym., 2022.)

Avantouinti vähentää reumaattikkojen, fibromyalgiaa ja astmaa sairastavien oireita. Tutkimuksessa neljän kuukauden avantouintikauden jälkeen avantouimarit kokivat energisyyden, aktiivisuuden ja virkeyden lisääntyneen. Ihmiset, jotka harrastavat avantouintia kokivat somaattisen terveyden paremmaksi. Lisäksi se paransi mielialaa ja väsymystä. (Huttunen ym., 2004; Lindeman ym., 2022.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoitus oli saada kokemusperäistä tietoa talviuimareiden kokemuksista avantouintiin liittyen, miksi he olivat aloittaneen avantouinnin ja mikä oli saanut heidät jatkamaan harrastusta ehkä jo useamman vuoden ajan. Tavoitteena oli tulosten avulla vahvistaa jo aikaisemmista tutkimuksista saatua tietoa siitä, että avantouinnilla on positiivinen vaikutus mielen ja kehon hyvinvointiin. Tavoitteena oli myös löytää mahdollisesti uusia näkökulmia tai tutkimusaiheita avantouintiin liittyen.

Tutkimuskysymykset:

Millaisia kokemuksia talviuimareilla on avantouinnista?

Millaisia hyötyjä talviuimarit ovat avantouinnista kokeneet?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivinen tutkimuksena. Aineisto kerättiin haastattelemalla avantouinnin harrastajia avoimella haastattelulla. Aineisto analysoitiin laadullisen analyysimenetelmän avulla. Laadullisen eli kvalitatiivisen analyysin tavoitteena on jäsentää tutkimuskohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti (Jyväskylän Yliopisto, 2011).

Tutkimuksen kohderyhmä oli avantouinnin harrastajat kolmesta eri avantouinti kohteesta. Tutkittavat valikoituvat satunnaisesti sen mukaan ketkä olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Kolmea eri paikkaa käyttämällä pystyttiin varmistamaan se, että tutkimukseen saatiin mukaan riittävä määrä aineistoa eli avantouimareiden haastatteluja.

Ihmisten kokemuksia voidaan kartoittaa haastatteluiden, kyselyiden tai kertomusten avulla (Jyväskylän Yliopisto, 2009). Tutkimuksessani avantouimarit kuvasivat omin sanoin kokemuksiaan avantouinnista. Haastattelu oli avointa keskustelua, mutta varalla minulla oli muutamia apukysymyksiä, joilla sain keskustelun avattua ja johdettua eteenpäin, jos syntyi hiljaisia hetkiä.

Haastattelu on aineistonhankintamenetelmä, jossa tutkija osallistuu vuorovaikuttaisesti aineiston tuottamiseen. Haastattelu voi olla esimerkiksi: strukturoimaton eli avoin haastattelu, puolistrukturoitu haastattelu tai strukturoitu eli lomakehaastattelu. Haastattelu voidaan tallentaa monin eri tavoin, esimerkiksi täyttämällä lomake, tekemällä muistiinpanoja, äänittämällä tai videoimalla. (Jyväskylän Yliopisto, 2011.) Tässä tutkimuksessa käytettiin haastattelujen nauhoittamiseen puhelimen äänitys toimintoa tai etänä tehdyssä haastattelussa toista puhelinta keskustelun nauhoittamiseen.

Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa monella erilaisella menetelmällä. Näissä menetelmissä yhteisenä piirteenä korostuu muun muassa kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen, ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän Yliopisto, 2011.) Tutkimuksessa paikan päällä tehtävät haastattelut toteutettiin joko haastateltavan kotona tai muussa sovitussa paikassa. Haastattelut suoritettiin keväällä avantouintikauden lopulla.

5 TUKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Avantouimareiden kokemuksia talviuinnin hyödyistä

Ihminen koostuu psyykkisistä-, fyysisistä-, ja sosiaalisista ominaisuuksista. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa, fyysinen kunto, psyykkinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet. Talviuimareiden kokemukset avantouinnin hyödyistä jakautuvat kolmeen yläkategoriaan: Fyysinen vaikutus, Psykososiaalinen vaikutus ja Avantouintikulttuuri (Kuvio 1).

5.2 Fyysinen vaikutus

Yläkategoria Fyysinen vaikutus muodostuu kuudesta alakategoriasta Verenkierto, Sairaushoito ja sairauksien ennaltaehkäisy, Ruskean rasvan lisääntyminen, Hormonaaliset muutokset, Vaikutus Uneen ja Palautuminen fyysisen rasituksen jälkeen (Kuvio 1).

Verenkierto. Monet avantouimarit kertoivat kärsivänsä viluisuudesta ja mm. varpaiden palelemisesta. Tutkimuksessa olleista avantouimareista suurin osa koki ääreisverenkierron parantuneen avantouinnin vaikutuksesta. Vain yksittäinen tutkittava kertoi, että ei ollut huomannut muutoksia ääreisverenkierrossa. Haastattelussa kävi ilmi, että avantouinti harrastus on voinut jäädä kokeilematta, jos on mieltänyt oman kylmänsietokykynsä huonoksi. Uskaltauduttuaan kokeilemaan avantouintia, moni uimareista on yllättyneet positiivisesti siitä, että pystyykin sietämään kylmyyttä ja menemään avantoon, vaikka ulkona on pakkasta. Tutkittavat kertoivat, että lyhytkin alavartalon kastautuminen kylmässä vedessä paransi ainakin hetkellisesti jalkojen verenkiertoa. Osa koki iän vaikuttaneen palelu herkkyyteen. Joillakin uimareilla nopea kylmän ja kuumen vaihtelu saattoi laskea verenpainetta ja näin ollen aiheuttaa oireita. Tutkimuksessa avantouimarit ohjeistivat

aloittamaan avantouinti harrastuksen maltillisesti, jos tietää etukäteen verenpaine-
netason olevan matala.

”Se on mukava olo sitten kun tuloo kotiin. Vähä kipristelee varpaita ja muutenkin

”Silloin kun kävin ihan ekan kerran, niin koko illan tuntui, että verenkierto on täällä varpaiden päissäkin... ihan kuhisi. Ja tuntui jotenkin tosi erityisen hyvältä. Sitten sen jälkeen...ihan ekojen kertojen jälkeen se ei enää ihan niin vahva, mutta kuitenkin sellainen olo, että veri kiertää paremmin.”

”Sehän tuntuu este mahottomalta, mutta sitten tuntuu tosi mukavalta.”

Tutkimuksessa avantouimarit kertoivat, että kylmän sietokyky pystyy kasvattaa säännöllisellä kylmäaltistuksella. Moni uimareista helpottaa avantoon menoa lämmittelemällä ensin saunassa. Osa käy avannossa suoraan kylmintään ja menee vasta sen jälkeen saunaan. On myös sellaisia uimareita, jotka uivat pääsääntöisesti kokonaan kylmiltään eli eivät lämmittele laisinkaan ennen tai jälkeen uinnin. Suurimmaksi osaksi kuitenkin avantouintiin liitettiin saunominen. Kylmässä vedessä vietetyn ajan määrää voi yrittää pidentää asteittain. Osa tekee kunnon uinti lenkkejä kylmässä vedessä, jos avanto on riittävän iso tai jääpeitettä ei ole. Jotkut ottavat kellolla aikaa tai laskevat sekunteja vedessä ollessa. Valtaosa uimareista kuitenkin käy tekemässä lyhyen pulahduksen tai kastautumisen vedessä ja siirtyä sen jälkeen lämmittelemään saunaan. Useampi tutkittava kertoi, että myös ilman lämpötila vaikuttaa avantouintikokemukseen, koska ilman ollessa pakkasella tuntuu vesi avannossa lämpimältä.

”Yleensä siinä on ihan väärä kuva ihmisillä, että se nyt on niin kauhean kylmää. Lähes kaikki tai useimmat on kuitenkin käynyt lumessa pyörimässä ja kuitenkin ku ajattelee, että lumi on pakkasen puolella ja vesi on plussan puolella.”

”Ja sitten siinä naurettiinkin naisten kanssa, että onko se miinus 20 jopa enemmänkin, niin se vaan tuntuu helpommalta se käyminen, vaikka varpaat ja somet tarttuu vähä laituriiin kiinni.”

”Kun sä päätät ja ajattelet, että avanto vois olla niinku mun juttu, että mä voisin kokeilla sitä, niin jos on arka ihminen sillä tavalla, että sä lähdet siihen ja menet laiturille ja on polviin asti vettä ja sä oot, että voi voi tää on kylmää...niin pitää suggestoida itsensä ajattelemaa, niin että sä vaan pudotat ittes, siitä laiturin tikkailta ...että sillä tavalla ihmisen pitäisi lähteä karaisemaan itseään.”

Sairauksien hoito ja ennaltaehkäisy. Monet avantouimareista kokivat vastustuskyvyn parantuneen avantouinnin myötä. Perheessä tai perhepiirissä lasten sairastamat flunssat eivät tarttuneet, vaikka haastateltavat kertoivat olleensa lähikontaktissa sairaan lapsen kanssa. Jopa uinti pienessä flunssassa ei ollut pahentanut flunssan oireita. Yksittäinen tutkittava kertoi sairastuneensa flunssaan heti avannossa käynnin jälkeen ja oli jäänyt miettimään, johtuiko se avannossa käynnistä. Suurimmalla osalla kuitenkin avantouinti ei ollut aiheuttanut kylmettymisen oireita ja moni koki kausittaisten nuhakuume infektioiden vähentyneen huomattavasti. Avantouinnista koettiin myös apua siitepölyn aiheuttamiin allergiaoireisiin, kuten kurkkukipuun.

”Mun tyttären tytär on nyysännyt...tottakai sen pitää nukkua mummun kanssa...niin tota, vaikka se pärskii siinä mun vieressä ja tukkii mun kainaloon ja joka joka paikkaan... mutta en minä mitään oo saanut.”

Tutkimuksessa tuli ilmi, että useat avantouimarit kokivat saaneensa avantouinnista helpotusta pitkäaikaissairauksien hoitoon. Tutkittavien joukosta löytyi useampia henkilöitä, jotka sairastivat reumaa. Kaikki tutkimuksessa olleet reumaatikot kokivat avantouinnin helpottaneen nivelkipuja ja vähentäneet särkylääkkeiden tarvetta. Joillekin avantouinti on auttanut pitämään reumaoireet kokonaan poissa. Tutkimuksessa saatiin myös tietoa, että avantouinnista on apua ihmisille, joilla on nivelissä kulumaa ja kärsivät sen aiheuttamista nivelkivuista. Yhdellä tutkimukseen osallistujista oli tapaturmasta johtuva selän pysyvä hermovaurio ja hän koki avantouinnin lievittäneen ja vähentäneen hermokipua. Migreenin ennaltaehkäisyyn koettiin myös avantouinnista olleen apua, se oli vähentänyt kohtausten määrää ja kohtaus lääkkeiden tarve oli jäänyt lähes kokonaan pois.

”Se jäi se jotenkin nuoruuden migreeni. En tiedä tuliko sitten vanhana hormonit mukaan, mutta se on niinku helpompaa ja helpompaa se päänsärky, kun se tulee.”

”Meni niin kuin kylmä putki niin kun ois rautakanki lykätty tähän tuota niin kurkkutorvesta keuhkoihin.”

Ruskean rasvan lisääntyminen. Tutkimuksessa olleiden uimareiden mukaan säännöllisen eli vähintään kaksi kertaa viikossa tapahtuvan avantouinnin koettiin lisäävän hyvän eli ruskean rasvan määrää kehossa. Yhtenä tärkeänä avantouinnin terveysvaikutuksena pidettiin ruskean rasvan muodostumista. Eräs tutkittava kertoi aikaisemmin kärsineen kalpeasta ihon väristä, mutta avantouinnin vaikutuksesta oli ihonväri tummentunut. Osa tutkittavasti oli huomannut, että uiminen luonnon vesissä paransi ihon laatua ja teki siitä pehmeämmän tuntuisen.

”Sehän on todettu, että siinä tulee ruskeaa rasvaa, se on terveellistä rasvaa ja se pitää kahdesti käydä, että se tuottaa. Kyllä mulla sillä lailla on muuttunut, että oon kalpia iholtani ja nyt sitten aika tumma ihoiseksi tullut, että ilmeisesti se on sitä ruskeaa rasvaa.”

Hormonaaliset muutokset. Tutkimuksessa saadun tiedon mukaan avantouinti vaikuttaa elimistön hormoneihin eli välittäjäaineisiin joko lisäämällä tai vähentämällä niiden erittymistä. Monet tutkittavista olivat sitä mieltä, että hyvän olon tunne johtuu kylmän aiheuttamasta endorfiinien vapautumisesta. Elimistössä lisääntyneen endorfiinin tuotannon tutkittavat kokivat lisäävän rentoutumista ja hyvän olo tunnetta sekä lievittävän kipuja. Serotoniinin ja dopamiinin lisääntyminen koettiin kohottavan ja parantavan mielialaa mikä auttoi kehoa ja mieltä rentoutumaan ja rauhoittumaan. Avantouinnin jälkeen kaikki uimarit kokivat olon mukavaksi ja rentoutuneeksi. Avantouimareiden kokemukset endorfiinien erittymisessä saattoivat hieman vaihdella, riippuen esimerkiksi kylmä altistuksen pituudesta ja toistuvuudesta. Jotkut uimarit kokivat mielen ja kehon rentoutuvan pelkästä veden äänestä.

”Se oli käynyt siellä joitakin kertoja ja mennään yhdessä ja vitsi pitäiskö kokeilla ja kun oon sellainen yllytyshullu luonne, niin lähdin sitten sinne. Ja tuota siinä jäi heti koukkuun.”

”Oon loukannut selän...pari kertaa murtunut ja siitä on ollut hyötyä hermosärkyyn...on yksi kivunlievitys tapa...kaikki lääkkeet ei sovi.”

Tutkimuksessa saadun tiedon mukaan, avantouinti vaikuttaa munuaisen kuorikeroksen kortisolon tuotantoon ja se voi vaikuttaa sairauksien ennaltaehkäisyyn. Avantouinnin koettiin vähentävän kortisolin tuotantoa, joka auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta, rauhoittaa hermostoa ja parantaa vireystilaa. Avantouinnin jälkeen uimarit tunsivat olotilan raukeaksi ja rentoutuneeksi. Avantouinnin koettiin kokonaisvaltaisesti vähentävän stressiä ja parantavan stressin sietokykyä. Haastateltavat olivat huomanneet, että avantouinti vaikutti kehon vireystilaan rauhoittamalla ylikuormittunutta hermostoa. Osalla haastateltavista pulahdus kylmään veteen aamuisin auttoi heräämään uuteen päivään ja lisäsi virkeyttä ja pirteää oloa.

”Ja jotenkin se varmasti moni muukin on sanonut, että ne huolet jää heti ekalla dippauksella sinne järveen ja sitten ne seuraavat kerran ei tunnu enää yhtään niin isolta kynnykseltä käväistä.”

”Avantouimari kun menee sauna keikalle tai vaan itsekseen uima-keikalle, niin sitä hakee sitä mielenrauhaa, rauhoittumista, tietää että tulee hyvä yö...ja tuota raikastuu...niinku aivotkin toimis paremmin.”

”Jälkeenpäin olo on raukea ja stressit ja huolet jää sinne.”

”Ja tuota unen laatu, stressin väheneminen ja rentoutuminen.”

Palautuminen fyysinen rasituksen jälkeen. Tutkimuksessa monet kokivat avantouinnin helpottaneen lihasten palautumista kuntosaliharjoittelun ja kestävyysliikunnan jälkeen. Useat kokivat, että treenin jälkeinen lihasten kipu ja kankeus helpottui tai poistui kokonaan, jos oli käynyt liikuntasuorituksen jälkeen avantouin-

massa. Tutkittavilta saadun tiedon mukaan kylmähoitoa voidaan käyttää kestävyyslajien harrastajilla kuten jääkiekkoilijoilla esimerkiksi kilpailujen tai pitkien treenien jälkeiseen palautumiseen.

” Joo...voin kertoa yhden esimerkin. Silloin kun pelasin aktiivisesti lentopalloa niin, meillä oli ollut turnaus, koko viikonloppu pelattiin. Mä olin niin kipeä silloin aamulla, että en meinannut sängystä päästä ylös. Mulla oli lihakset niiku aivan tosi kipeät. Niin sitten menin käymään avannossa, niin en mä olis kyllä uskonut, jos joku ois mulle sanonut, että sä et oo yhtään kipeä, kun sä sieltä tuut. Niin tosiaan ne rentoutu täysin, että en mä ollu yhtään kipeä, jäi ne kivut kyllä sinne ihan täysin. Se oli sellainen uskomaton kokemus, että voiko näinkin käydä.”

”Mä käyn este pelaamassa sählyä kesiviikkona ja sitten se on aina mukava sen jälkeen mennä sinne. Mukavampi avantoon mennä, kun valmiiksi hiki.”

”Nyt kun oon käynyt kuntosalilla, niin se auttaa lihasten palautumiseen. Se kylmä kuuma tekee sen.”

”Monesti jos on ollut kuntosali ennen sitä, niin jonkin verran oon sitäkin huomannut, että palautuu paremmin siitä. Seuraava päivänä vähä vähemmän hapottaa lihaksia.”

Vaikutus uneen. Tutkimuksessa uimarit kokivat, että avantouinti auttaa rentoutumaan, vähentää stressiä ja auttaa psyykkisestä kuormituksesta palautumiseen. Avantouinti auttoi tutkittavilla lyhentämään nukahtamis- aikaa. Avantouinnin koettiin parantavan unen laatu ja lisäävän sen pituutta. Suurin osa tutkittavasti huomasi nukkuvansa syvempää unta ja että aamulla herätessä olo palautuneempi. Yöunen pituus koettiin myös pidentyneen avannon vaikutuksesta. Monet tutkitavista kävivät avannossa iltaisin, koska se helpotti nukahtamista. Osalle uima- reista avantouinti sai aikaan päin vastaisen vaikutuksen eli se nosti vireystilaa niin paljon, että yöllä ei saanut nukuttua. Tämä oli ongelma sellaisille harrastajille, jotka kävivät iltaisin avannossa. Tässä tutkimuksessa olevien avantouintikohteiden

saunat olivat lämpimänä vain ilta-aikaan. Jotkut tutkittavat kertoivat, että isomilla paikkakunnilla avantosaunoja lämmitetään useamman kerran viikossa ja myös päiväaikaan.

”...ja sitten se, että tuota se antaa raukean olon, kyllä uni tulee aina paremmin avantouinti illan päälle.”

”Yleensä avannon jälkeen saa hyvin nukutuksi sen yön. Illalla kun tulee avannosta, kun vaan pysyy hereillä, niin nukuttaa.”

”Kyllähän sitä saa paljon paremmin unen päästä kiinni ensinnäkin paljon paremmin sitten kun on käynyt siellä avannossa ja muutenkin on rentoutuneempi olo.”

”Sanotaan, että se on tunnin aina pitempi uni suunnilleen sinä yönä.”

”Unenlahjat on hyvät, siihen on kyllä avannosta apua.”

”Seuraavan yön saa nukuttua tosi hyvin, ei ole unen kanssa ongelmia, parantaa unen laatua.”

”...ja musta tuntuu, että aina nukkuu jotenkin pikkuisen tavallista siikeämmin seuraava yönä.”

”Sitten mä totesin senkin asian, kun mä käyn siellä avannossa saunassa tai ilman saunaa, niin mä nukun niinku tukki.”

5.3 Psykososiaalinen vaikutus

Avantouimarit kokivat avantouinnin tuoman sosiaalisen hyödyn yhdeksi tärkeimmistä hyödyistä. Tässä tutkimuksessa yläkategoria Psykososiaalinen vaikutus koostuu kahdesta alakategoriasta Psykkinen vaikutus ja Sosiaalinen vaikutus (Kuvio 1).

Psykkinen vaikutus. Avantouinnin koettiin kohentava mielialaa ja tätä kautta lisäävän psykkinistä hyvinvointia. Uimarit kertoivat, että avantosaunalla voi keskustella erilaisten ihmisten kanssa ja saada tätä kautta tukea ja neuvoja elämän eri haasteisiin. Tutkimuksessa käy ilmi, että avantouinnissa käy eri ikäisiä ihmisiä ja siellä voidaan siirtää eteenpäin elämän nevoja ja viisauksia sukupolvelta toiselle.

Eräs perheellinen tutkittava kertoi, että avantouinti on tärkeä harrastus, joka auttaa palautumaan ja jaksamaan arjessa. Toinen tutkittava kertoi tekevänsä yksinäistä työtä ja kaipasi vastapainoksi jonkin harrastuksen, jossa pääsee näkemään ihmisiä ja ylläpitämään sosiaalisia kontakteja. Avantouintiharrastajat kertovat, että avantouinti voi olla myös perheen tai sukupolvien yhteinen harrastus, mikä auttaa lisäämään perhekeskeisyyttä.

”Ja sitten siinä on se sosiaalinen puoli, meillä on hyvä porukka. Saunassa on tittelit pois ja puhutaan huumoria... välillä aika ronskiakin sellaista...onko se sitten ikään kuin terapiaa ja vertaistukea, kun muuten ei käydä kyläilemässä tai muuta sellaista.”

” Mutta se on justiin, niin kun ei näe nykyään ihmisiä juuri mitään, niin se on se sosiaalinen puoli mun mielestä ainakin yhtä tärkeä. Siellä hoidetaan maailman asiat ja oman pitäjän asiat. ”

”Avanto on myös sellainen mukava sosiaalinen tapahtuma, kun iteen tosi paljon yksinäistä toimistotyötä, niin sitten se on kiva käydä ja lähteä keskiviikkoisin sinne. ”

Sosiaalinen vaikutus. Tutkimuksen mukaan avantouinti lähdettiin kokeilemaan usein ystävän suosituksesta. Yleensä ystävä tai tuttava on harrastanut avantouintia jo hetken aikaa. Avantouinti harrastuksen pariin voi päätyä myös puolison tai vanhempien kautta. Monet kokivat, että avantouintiyhteisön tullessa tutuksi, on sinne luontevaa kerta toisensa jälkeen mennä. Useat uimarit olivat sitä mieltä, että uutena harrastajana avantouinnin aloittaminen tai uuteen avantouintipaikkaan meneminen on helppoa, koska avantouinnin harrastajat ovat ystävällistä porukkaa ja ottavat hyvin joukkoon mukaan. Kokeneimmilta harrastajilta saa neuvoja ja kannustusta, jos harrastuksen aloittaminen jännittää. Avantouinnin koettiin lisää ihmisen välistä kanssakäyntiä ja sosiaalisia kontakteja. Monet haastateltavista

toivat esiin asian, että viime vuosina ihmisten fyysisen tapaaminen ja kanssakäymisen on vähentynyt liian paljon. Avantoharrastajista lähes kaikki pitivät tärkeänä sitä, että avantouinti on tuonut ihmisiä lähemmäs toisiaan.

”Sitten meillä on aika hyvä porukkakin siellä, että tuota tulee paljon muutakin, kun pelkästään tuo avannossa käynti.”

”Mutta nyt tosiaan sitten kun käyny muuallakin. Kirsin kanssa käytiin sellanen avantokierros, niin kyllä siellä hirveen hyvin niinkun pääsee porukkaan mukaan muillakin paikkakunnilla...vaikka ollaan niinku vieraita ihmisiä, niin kyllä siellä heti alkaa juttelu...”

”...ja siinäkin on taas se seura, että tuota sinne ei tuu ehkä yksin ekalla kerralla lähdettyä, pitää olla joku kaveri, jonka kanssa sinne lähteä.”

”Sosiaalinen puoli on tärkeä, siellä aina politiikataan.”

5.4 Avantouintikulttuuri

Tässä osiossa käsitellään avantouinti harrastuksen ilmenemistä tutkittavien keskuudessa. Yläkategoria Avantouinti kulttuuri sisältää alakategorian Harrastustavat -ja tottumukset (Kuvio 1).

Harrastustavat- ja tottumukset. Avantouintikausi kestään yleensä syyskuusta-huhtikuuhun. Suurin osa avantouinnin harrastajista käy vähintään kerran viikossa avannossa. Monet haluaisivat käydä useammin, jos siihen mahdollisuus oman vapaa-ajan puitteissa olisi. Tutkimuksessa havaittiin, että avantouinti on pitkäikäinen harrastus. Keskimäärin avantouinti harrastus on kestänyt jo yli 10 vuotta. Löytyy myös sellaisia harrastajia, joille harrastusvuosia on kertynyt jo yli 30 vuotta. Osa on saattanut aloittaa harrastuksen jo nuorena, jopa alle 18-vuotiaana.

”Niin aikoinaan 30 vuotta sitten niin Vaasassa yhden kaverin huvilla syksyllä myöhään vesi oli tosi kylmää ja tuota ensi kerran kävin siellä avannossa”

”Noh ihan mielenkiinnosta, joskus tuota jo alle 18-vuotiaana oon käynyt ensimmäisiä kertoja. Vähän satunnaisesti, sitten 1998 vuodesta varmaankin aivan säännöllisesti joka torstai, jos ei ole ollut ihan pakottavaa estettä.”

”Niin kauan, kun sauna siellä auki on, niin kyllä sitten oon pyrkinyt joka keskiviikko naisten vuorolla käymään. Kerta kaikkiaan siinä on ollut tosi tärkeä harrastus itelle.”

”Aika säännöllisesti tuossa Kivijärven kylässä käyn aina keskiviikko iltaisina.”

”No kyllähän se varmaan, jos kerkeää käydä ja olis aikaa, vois käydä useamminkin. Tekee hyvää. Joo välillä tulee käytyäkin useammin ja taas välillä jää vähän vähemmäksi.”

Avantouintia voi lähteä kokeilemaan minkä ikäisenä tahansa. Tutkimuksen mukaan keskimäärin avantouinti harrastaja on iältään 50-vuotias. Lapset voivat myös osallistua avantouintiin vanhempien tai huoltajan seurassa. Avantouinti harrastuksen kerrotaan olevan mukava harrastus siinäkin mielessä, että siihen on helppo palata pitemmänkin tauon jälkeen. Tutkimuksessa kävi ilmi, että esimerkiksi naisilla yleinen tauon syy on raskaus ja imetys. Harrastaminen voi lisääntyä, jos siihen vapautuu aikaa esimerkiksi eläköitymisen myötä.

”Keski-ikä on varmaan suunnilleen siinä 50, vanhin taitaa olla 80 vuoden pinnassa.”

”...mutta nytkin tyttö se nuorin on ollut mukana, nytkin kun oli tuo hiihtoloma. Me mennään aina niin myöhään, kun anopin kanssa laitetaan ovet sitten lukkoon siinä kymmeneltä, että ei koulupäivinä, mutta aina sitten kun koulusta lomaa, niin on ollu mukana.”

”Minä oon kymmenen vuotta ollut eläkkeellä, että minä niin kauan oon ollu ja kävin mä ennekin, jos sattuu vapaa päivä, niin uimassa.”

”Muuten oon käynyt säännöllisesti, suurin piirtein joka kerta, sitten kun meillä on kolme lasta, niin sitten on vähä ollut taukoa, kun on imettänyt ja oottanut.”

”Sitten siihen tuli sellainen tauko ja tulin raskaaksi ja syntyi kolme lasta ja mulla jäi jotenkin se avantouinti. Ja sitten kun imetti, niin ei uskaltanut käydä, että ei saa rintatulehdusta, niin ei sitten uskaltanut käydä. Mutta sitten kun tuota viimeinen lapsi oli vähän isompi ja imetys oli loppunut, mä ajattelin, pitäiskö mennä taas.”

”Mutta tota sittenhän mulla oli varmaan 10 vuoden tauko tossa kun lapset oli pieniä, että en oo käynyt avanossa, mutta tota nyt sitten taas olen käynyt useamman vuoden niin aika säännöllisesti, että varmaan kerran viikossa noin keskimäärin.”

Tutkittavat ovat huomanneet, että avantouintiharrastuksen suosio on noussut viime vuosina ja harrastaja määrät ovat kasvaneet. Kaikki tutkimuksessa olleet uimarit suosittelevat avantouintiharrastuksen kokeilemistä. Yleensä jo ensimmäisillä kokeilu kerroilla tietää onko avantouinti itselle sopiva vai ei. Tutkittavat kertoivat avantouintiharrastuksen olevan turvallista aloittaa, jos noudattaa annettuja neuvoja ja ohjeita. Neuvoja voi kysyä etukäteen muilta harrastajilta. Yleensä monista avantouintipaikoista löytyy näkyvältä paikalta kirjalliset ohjeet avantouinnin aloitukseen. Avantouinnin todettiin olevan harrastusvälineiden puolesta edullinen aloittaa ja ylläpitää.

”Kaikkien kannattaisi kokeilla avantouintia.”

”Kyllä minä suosittelen sitä, joilla mahdollisuus on, niin ainakin kokeilla. Ja onhan se lisääntynyt paljon. Näkyy, että kaupungeissa paikat täynnä on. Ja on täälläkin, kun lasketaan naiset ja miehet, niin kyllä sen sellanen 40 kahta puolen on viikossa, vaikka tällänen pieni kylä, mutta niitä tulee aika kaukaa.”

”Mutta tota, en mitään huonoa oo keksinyt vielä.”

”Pitää aina olla kaveria sitten, että sinne ei oikein yksin saa mennä. Yleensä porukalla 2–3 kerralla mennään.”

”Ja just se, että kysyä joltakin kaverilta, joka käy, että tukea siihen ja senkin takia se on tärkeää, että tuollakin aina hyvin pidetään huolta kaverista, että kukaan ei sieltä yksin käy...pikkuisen seurataan, että tulihan se sieltä pois ja että kukaan ei jää päivän lopuksi yksikseen.”

”Aluks mulle kävi niin, että mulle tuli huono olo sen jälkeen, että mä jouduin sitten käydä tuossa terveyskeskuksessa sitten mittauttamassa verenpaineet, niin mullahan oli tosi matala verenpaine ja sitten mä tein niin ku muutkin siellä teki, eli suoraan saunasta järveen ja järvestä saunaan hirveää vauhtia, niin ei ois saanu tehdä niin, sitten mä kuulin myöhemmin, että niinku pitäis mennä rauhassa ja samoten tulla takasin.”

”Ja sitten se vinkki, että oikein kovilla pakkasilla pipo päähän tai sitten joku...mulla on aina sellainen pyyhe...suoja saunan kuumuudelta ja sitten jotenkin se ei haihdu se lämpö sieltä päästä niin hyvin. Ja sitten sellaiset avantouinti tossut, muita välineitä, että sitten tarvi...vesipullo saunaa...on halpa harrastus.”

Avantouimarit kertoivat, että harrastusta voi muokata itselleen sopivaksi. Kaikkien uimareiden ei tarvitse samaan muottiin mahtua, vaan tekee asiat sillä tavalla, mikä tuntuu itsestä hyvälle ja luontevalle. Saunan ja saunomisen tutkittavat liittivät vahvasti avantouintiin. Suurin osa avantouimareista käy lämmittelemässä saunassa ennen avantoon menoa ja uinti kertojen välillä. Jotkut eivät käy enää viimeisen avantopulahdukseen jälkeen saunassa tai osa käy vain hyvin lyhyen aikaa saunassa ennen poislähtöä. Isommissa kaupungeissa on usein myös sellaisia avantouintipaikkoja, joissa ei saunan mahdollisuutta ole ja toisaalta avantouintia pysyy harrastaa ilmankin saunaa, jos siihen on totuttanut.

”Nykyäänhän mä teeni niin, että silloin kun mä tuun takasin, niin mä jään vielä istuskelemaan siihen pihalle, että mä en mee heti saunaan ja mun mielestä siinä paras olo tuleekin. ”

”Nyt oon mennyt ja oon ennenkin menny raakana...oli kauan taukoa, että en mennyt, mutta nyt oon taas alkanut mennä kylmiltään. ”

”Viimeiseksi kun käy kastautumassa, niin sitten ei enään kovin kauaa saunassa, ihan vähän aikaa, että saa jotenkin ne varpaat taas lämpimiksi ja sen ääreisverenkierron ja sitten pois. Tiedän, että moni lähtee suoraan avannosta pois ja se on heille paras. Se ei oo ihan hyvä,

että on liian kauan siellä sanaunassa, että se olo on jostain syystä parempi, jos melkein suoriltaan lähtee”

”Ensiksi käyn saunassa ja sitten siitä meen avantoon. Olen kokeillut myös sitä, kun oon nähnyt, että joku tekee sen, että menee ensiksi heti avantoon ja sitten vasta saunaan. Mutta se ei jotenkin sitten sopinut tota.”

”Minä alkuun, kun minä aloin, niin minä menin este ilman saunaan suoraan avantoon. Mutta en minä enää mee, minä käyn este lauteilla.”

”Mä käyn aina esteks saunassa ja sitten samati lopussa saunassa.”

Tutkimuksessa olleet avantouimarit kävivät keskimäärin 3–5 kertaa kastautumassa. Avantouinnin vaikutus koettiin voimakkaammaksi, jos pulahdus/uinti kertojen määrää kasvattaa. Yksittäinen tutkittava koki, että jos käy yli 5 kertaa avannossa, niin olotila ei tunnu sen jälkeen hyvältä. Ikääntymisen koettiin tuovan muutoksia avantouinti käyttäytymiseen, sillä tavalla, että uinti kertoja joutuu vähentää. Osa käy kunnolla uimassa, jos siihen mahdollisuus on, mutta suurin osa tekee lyhyitä pulahduksia.

”Minä käyn viisi kertaa. Sitten mitä useammin käy sitä kovempi vaikutus. Yleensä ne käy kolme kertaa, nuo miehet mitä tuolla on. Joku käy viisi kertaa, mutta suurin osa kolme kertaa. Viisi kertaa, niin sitten tulee se tuntia pitempi uni.”

”Kaksi kertaa enää...kolmesti minä ennen kävin, mutta kahdesti nyt enää”

”Kyllä minä lämmittelen este ja en mä käy, kun pari kertaa. Kovimmat käy viisi kertaa. Mulle riittää kaksi kertaa...”

”Jaa jonkun 4–5 kertaa ruukaan käydä. Sitten jos käy yli 5 kertaa, se ei jotenkin tunnut hyvältä.”

”Käyn yleensä kolme kertaa uimassa, joskus neljä. Vähän riippuu, jos oikein kuuma sauna, tulee käytyä neljännen kerran.”

"Yleensä käyn kolme kertaa avannossa, joskus jos oikein on intoa niin 4–5 kertaa, mutta pääsääntöisesti kolme kertaa."

Tutkittavat kertoivat, että avantouinnissa voi yrittää kasvattaa kylmäaltistuksen kestoja ja tätä kautta saada voimakkaamman kokemuksen aikaan. Alkuun voi tehdä lyhyen pulahduksen ja sitten lähteä kasvattamaan avannossa kastautumisen aikaa ja lopulta jos pääsee siihen, että pysyy ottaa kunnon uinti vetoja, jos ei ole jätää tai avanto on sen verran suuri. Toisaalta uimarit kokivat kylmänsietokyvyn ja avantokokemusten olevan yksilöllisiä ja välttämättä pidentämällä avannossa vietetyn ajan pituutta ei saada aikaan lisähyötyjä.

"No en minä tiää...on se vaan melko kylmää, että ei siellä kellumaan ruveta niin."

"...en muuta, kun käyn uposalla ja tuun pois. Toiset käy oikein roolaamassa, että se on vähän mihin tottuu."

"Aikaisemmin tuli pikku lenkki uintia, mutta nykyään vaan enempi sellainen pulahdus. Mitä kauemmin ja jos pikku lenkin ui ja tulee virtausta, niin enemmän tuntuukin sitten."

"Mutta mä aina kastaudun, että se on sellainen haaste, että uskaltais sitten oikein kunnolla käydä uimassa. Mulla aina sellainen, että kastaudun kaulaa myöden ja sitten äkki pois. Sitten oon koittanut sitä harjoitella, että hengittää ihan rauhassa ja jos jonakin päivänä vois vähä siinä ollakkin, mutta se ainakaan itellä vielä onnistu. Ja sitten se, että ei tarvi olla sellainen, että oonpas siellä kauan aikaa, vaan sillai niinku omalla tavalla."

"Käyn oikein kunnolla uimassa, mutta nyt lonkka vaivat on tehnyt sen, että ei oikein tykkää uintiliikkeistä. Nyt enempi vaan pulahdan sitten."

"Alkuun syyskuussa tuli uitua rantaan, kun vielä oli sulaa. Mutta yleensä niikun käyn uppeluksissa ja pikkasen aikaa oon siinä."

Tutkimuksessa tuli esiin, että avantouinti kausi alkaa useimmiten syys-lokakuulla ja loppuu huhtikuuhun. Lähes kaikki avantouimarit käyvät huomattavasti vähemmän kesällä uimassa. Monet myös kokevat, että uinti kylpylöissä olevassa kylmäaltaassa ei vastaa avantouinti kokemusta millään lailla. Jotkut kokevat veden elementtinä mieluiseksi ja harrastavat uintia monessa muodossa.

”Joo meillähän se alkaa syyskuussa eli neljä kuukautta syksyllä ja neljä kuukautta keväällä tuossa yleisellä paikalla, mutta tuossahan (lammessa) minä käyn kesäisin melkein joka ilta, sinne tulee kylmää pohjavettä siihen, niin siinä on tosi mukana käydä kesällä.”

”...ja kesällä se on jännä, mä en taase kesällä tykkää uida. Kyllä mä nyt, jos lapsia vien uimaan, niin saatan käydä pulahtamassa. Mutta en tykkää sitten kesällä.”

”Kylmässä vedessä on kyllä käyty, syksyllä niin myöhään kun pääsyt mökille. Keväällä taas samaten.”

”Kesällä en juurikaan käy uimassa, huomattavasti vähemmän kuin talvella.”

”Oon jotenkin aina ollut sellainen vilukissa ja huono järvi uimari ja sitten tuo taas on niin erilaista tuo avanto kausi.”

”Itellä jostain syystä se on edelleen ollut sillä tavalla, että en oo kovin hyvä kesällä uimaan ja se tuntuu jotenkin kylmemmältä.”

”Kylpylöissä en tykkää käydä kylmä altaassa, koska siellä on niin kuuma niin, en pidä siitä yhdistelmästä ja allas on niin pieni, niin hankala sinne mennä.”

”Sittenhän mullahan on pakastin takapihalla, missä on kylmää vettä, nyt se tosi umpi jäässä, mutta niinku kyllä se pitkälle syksyyn pysyy sulana, että mähän käyn siellä tässä kotona...”

6 TULOSTEN POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa avantouintikokemuksista ja avantouinnin hyödyistä. Tutkimuksessa saatiin tietoa avantouinnin fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyödyistä. Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat hyvin. Tutkimus tuotti monipuolisesti tietoa avantouintikokemuksista tietoa avantouinnin koetuista hyödyistä. Tutkimustulosten luonne oli kokonaisuudessaan myönteinen. Fyysisenä hyötynä koettiin vaikutukset verenkiertoon, sairauksien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn, terveellisen ruskean rasvan lisääntymiseen, hormonitoimintaan, uneen ja fyysisen rästituksen jälkeiseen palautumiseen. Sosiaalisena hyötynä koettiin yhteisöllisyyden ja ihmisten kanssakäymisen lisääntyminen. Psyykkisenä hyötynä koettiin hyvän olon tunteen lisääntyminen ja mielialan parantuminen. Sosiaalinen vaikutus koettiin, joidenkin tutkittavien keskuudessa jopa merkittävämmäksi avantouinnin hyödyksi. Saadut tulokset vastasivat omia odotuksiani ja kokemuksiani avantouinnin hyödyistä. Yllättävänä asiana oli se, että avantouinnin hyödyistä sosiaalisuus painottui jopa tärkeimmäksi asiaksi monen tutkittavan kohdalla.

6.1 Tulosten tarkastelu

Tuloksiin on voinut vaikuttaa tutkittavien sattumanvarainen valikoituminen. Haastattelut toteutettiin vapaasti ja se eteni omalla painollaan tutkittavan oman kerroksen mukaan. Tutkittavat ovat koottu pienen alueen sisältä. Tutkittavat asuvat maaseudulla, joten ei synny vertailua kaupungin ja maaseudun välille. Maaseudulla sijaitsevien avantouintipaikkojen kävijämäärät ovat vähäisempi verrattuna isoissa kaupungeissa oleviin paikkoihin. Tämän takia avantouintiyhteisöt pienissä paikoissa ovat tiiviimpiä ja ihmiset ovat helpompi oppia tuntemaan. Vastauksissa ei tullut esiin selviä eroja sukupuolten tai iän välillä. Monet iäkkäämmät vastaajat ja miehet toivat ehkä korostuneemmin esiin sosiaalisten tarpeiden täyttymisen

avantouinnin myötä. Puolestaan naiset toivat hieman korostuneemmin avantouinnin hyödyt lihasten palautumiseen liikunnan jälkeen ja unen laadun parantamisen.

Tutkimustulokset vahvistavat aikaisempaa saatuja tutkimustuloksia talviuinnin hyödyistä. Tutkimuksessani tuli ilmi, että avantouinti auttaa vähentämään mm. reumakipuja ja oli jopa ennaltaehkäissyt reuma oireet kokonaan. Tutkimuksessani avantouinnin koettiin parantavan mielialaa ja lisäävään virkeyttä ja hyvää oloa. Aikaisemman tutkimustiedon mukaisesti voidaan todeta, että kaikki reumaa, fibromyalgiaa tai astmaa sairastavat uimarit kertoivat, että talviuinti oli helpottanut kipuja. Talviuinnin todettiin kohentavan yleistä hyvinvointia. Jännitys, väsymys, muisti ongelmat ja negatiivinen mieliala vähenivät uintikauden edetessä. Neljän kuukautta kestäneen uintikauden jälkeen uimarit kokivat olevansa energisempiä, aktiivisempia ja reippaampia verrattuna kontrolliryhmään. (Huttunen ym., 2004).

Omassa tutkimuksessani avantouinnin koetut hyödyt olivat samanlaisia iästä tai sukupuolesta huolimatta. Tutkimuksessani sosiaalisten hyötyjen osuus tuli tutkitavien kohdalla korostuneesti esiin. Aiemmassa tutkimuksessa todettiin, että kylmässä vedessä uimisesta on hyötyä kaiken ikäisten ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Kylmäuintiin liittyvä kumppanuus, toveruus ja yhteisöllisyys koettiin tärkeiksi terapeuttisuutta lisääviksi tekijöiksi. Tutkija toteaa tutkimuksessaan, että oli itse aloittanut kylmäuinnin helpottamaan tyttären ällisestä poismenosta johtuvaa surua. Kylmäuinti oli auttanut helpottamaan surun, menetyksen, voimattomuuden ja vihan tunteita. (Oliver, 2021).

Tutkimuksessani haastateltavat toivat esiin yhtenä tärkeänä asiana ruskean rasvan muodostumisen kehossa sekä muutokset kortisolivat tasoissa. Tutkimuksessani todettiin avantouinnin vähentävän stressiä ja lisäksi vastustuskyky koettiin parantuneen merkittävästi avantouinnin ansiosta. Aiemman tutkimuksen mukaan kylmässä vedessä uinti vähensi ja muutti kehon rasvakudosta sekä vähensi insuliiniresistenssiä ja paransi insuliiniherkkyyttä. Kylmävesiuinnilla voi olla suojaava ja

ennaltaehkäisevä terveysvaikutus vaikutus sydän- ja verisuonisairauksia, liikalihavuutta ja muita aineenvaihduntasairauksia vastaan. Tutkimuksessa huomattiin myös positiivisia vaikutuksia stressin sietokykyyn, vastustuskykyyn vähentämällä hengitystieinfektioiden määrää ja mielenterveyden paranemiseen. (Espeland, de Weerd & Mercer, 2022).

Tutkimuksessani saatiin tietoa siitä, että uiminen kylmässä vedessä auttoi lihaksia palautumaan kuntosaliharjoittelun tai kestävyysliikunnan jälkeen. Kylmävesialitusten hyötyjä kylmässä vedessä selviytymiseen, lämpöhalvauksen hoitoon, kuuman ilman sietokyvyn parantumiseen, harjoituksen jälkeisiin palautumiseen, tuلهdustilojen hoitoon ja immunitetin vahvistamiseen on tutkittu vielä vähän. Myös kylmän mahdollisista aineenvaihdunnan ja rasvanpolton hyödyistä sekä ruskean rasvakudoksen muodotummista ei ole ihmisillä tutkittu kunnolla. (Tipton, Collier, Massey, Corbett & Harper, 2017).

Omassa tutkimuksessani koettiin avantouinnin parantaneen mielialaa sekä lievittävän ahdistusta ja stressiä. Aiemmassa tutkimuksessa on tutkittu ulkona tapahtuvan uinnin vaikutuksia masennuksen hoitoon. Tutkimuksessa verrattiin ulkoilma uinnin vaikutuksia tavanomaiseen hoitoon aikuisille, joilla oli lieviä tai kohtalaisia masennuksen oireita. Useat uimarit kertoivat aloittaneensa talviuinnin parantaakseen fyysistä ja henkistä terveyttä. Heidän kokemuksensa oli, että uinti oli helpottanut fyysisiä oireita ja tehnyt mielialasta positiivisemmän (Massey, Denton, Burlingham, Violato, Bibby-Jones, Cunningham, Ciccognani, Robertson & Strauss, 2023; Lindeman ym., 2002).

6.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa käytettiin avointa haastattelua, joka nauhoitettiin. Tutkimuksessa oli mukana kymmenen avantuintiharrastajaa Etelä-Pohjanmaalta. Avantuinti kohteiksi valikoitui kolme kohdetta, yksi Evijärveltä ja kaksi Lappajärveltä. Tutkittavat valikoituvat tutkimukseen sattumanvaraisesti. Tutkittavasti puolet on naisia ja puolet miehiä. Tutkittavien keski-ikä on

57,6 vuotta. Tutkittavilla oli keskimäärin noin 10 vuotta avantouintiharrastusta takana, joten kokemus pohjaa avantouinnin harrastamisesta oli hyvin. Tutkimusmenetelmä oli mielestäni luonteva kokemusperäisen tiedon tuottamiseen ja tutkimiseen. Tutkimusmenetelmän ansiosta tutkimus oli yksinkertainen, nopea ja kustannusten kannalta edullinen toteuttaa opinnäytetyöhön. Tutkimusmenetelmällä pystyttiin saamaan riittävän kattavasti tietoa avantouinti kokemuksista ja hyödyistä.

Ennakoajatus oli, että onko haastatteluun hankala saada osallistujia. Kuitenkin yllättävän moni oli valmis haastateltavaksi ja antoivat myös neuvoja uusista henkilöistä, joita voi kysyä tutkimukseen mukaan. Tutkimuksen haastattelu määrä saatiin kerättyä nopeasti ja haastattelut saatiin tehtyä muutaman päivän aikana. Sovin useamman haastattelun aina samalle päivää. Haastattelut tein tutkittavan kotona, yhteisesti sovituissa paikoissa esimerkiksi kylätalolla tai puhelin välityksellä hyödyntäen puhelin kaiutintoimintoa ja toista puhelinta keskustelun nauhoittamiseen.

Tutkimusvaiheen teko oli mielenkiintoista ja ihmisten ystävällisyys ja auttamishalu tuntui mukavalle. Aihe oli sellainen mikä oli jokaisella haastateltavalle tärkeä ja he halusivat jakaa omia kokemuksiaan eteenpäin. Avantouinnin terveyshyötyjä pidettiin tärkeinä ja monet halusivat jakaa kokemuksiaan muille ihmisille, jotta hekin voisivat kokeilla ja hyötyä avantouinnin terveysvaikutuksista. Haastattelun teko tuntui aluksi hieman vaikealle, että saanko keskustelua aikaiseksi ollenkaan. Haastattelujen pituudet jäivät odotettua lyhyemmiksi. Haastattelut olivat noin 5–10 min pituisia, mutta kuitenkin tässä ajassa saatiin aineistoa laajasti kerättyä. Haastatteluja olisi voinut jatkaa eteenpäin esimerkiksi keskittymällä johonkin tiettyyn näkökulmaan tai aiheeseen.

Nauhoitetut haastattelut litteroin tekstiksi, jonka jälkeen lause kerrallaan tein pelkistykset. Suorat lainaukset jätin erikseen. Pelkistysten jälkeen muodostin lauseista yläkategoriat ja alakategoriat. Lopuksi kirjoitin tulokset auki sanalliseen

muotoon ja suoria lainauksia käytin tekstin elävöittämiseen. Tulosten kirjoittaminen tuntui haastavalle, koska tekstin pitää olla tutkimusten tulosten esittelyä eikä omaa pohdintaa tai johtopäätöksiä. Tutkimusvaihe kokonaisuudessaan oli ennakoajatusten ja ennakkoon tuntuneen lähtökankeuden jälkeen mielenkiintoista ja antoisaa. Tutkimusta voisi lähteä laajentamaan lisäämällä tutkittavien määrää sekä avantouinti kohteiden ja paikka kuntien määrään. Kuitenkin uskon, että uusia isoja tutkimusaiheita ei nousisi tutkimusta laajentamalla. Tutkimusta kannattaisi jatkaa keskittymällä juuri tiettyyn aiheeseen esimerkiksi uneen ja mitä tietoa se antaa eri ikäisten ja eri sukupuolta olevien uimareiden keskuudessa.

Tutkimustuloksista saatua kokemusperäistä tietoa voidaan hyödyntää mm. erilaisien potilasryhmien hoidossa osana konservatiivista hoitoa. Tutkimuksesta saadun tiedon perusteella tällaisia potilaita voisivat olla masennus, ahdistus ja uupumus oireista kärsivät tai tuki- ja liikunta elimistön kivuista kärsivät potilaat, kuten reumatikot, nivelrikko potilaat tai trauman aiheuttamasta pitkäaikaisesta hermokivusta kärsivät potilaat.

Tutkimusta tehdessä opin miten tutkimusvaiheet toteutetaan pala kerrallaan. Tutkimuksen teko vaatii pitkäjänteisyyttä ja uskoa omaan tutkimuksen etenemiseen, vaikka se välillä olisi haastavaa. Mielestäni onnistuin melko lyhyessä ajassa tekemään laadukkaan tutkimuksen ja saamaan mielenkiintoisia tuloksia. Aihealueesta pystyy tuottamaan useita jatkotutkimus aiheita. Ennakko pelostani huolimatta kvalitatiivinen tutkimuksen teko tapa tuntu itselle sopivan. Pidän kuitenkin ihmisten parissa toimisesta ja minulla on hyvä kyky tehdä nopeita havaintoja. Nyt lopussa, kun mieltii haastatteluja, niin olisi ollut järkevää tehdä yksi koe haastattelu perheenjäsenelle tai tuttavalle. Tuntui, että vasta parin ensimmäisen haastattelun jälkeen alkoi löytyä oma tapa viedä haastattelua eteenpäin ja silloin haastattelu tilanteesta tuli luontevampi ja rennompia kokonaisuus.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksesta voi päätellä, että avantouinti vaikuttaa positiivisesti psyykkisen ja fyysiseen hyvinvointiin. Avantouinnista koettiin olevan merkittävää apua pitkäaikaissairauksien kuten reuman ja migreenin hoitoon. Avantouinti helpotti pitkäaikaissairauksista tai tapaturmista johtuvia pitkäaikaiskipuja. Vastustuskyky koettiin parantuneen avantouinnin vaikutuksesta ja kausittaiset flunssat olivat lähes kokonaan poissa. Avantouinnin avulla voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja mielenterveysongelmia. Se voi auttaa parantamaan psyykkisten sairauksien hoitotasapainoa ja lisätä ihmisten välisiä fyysisiä kohtaamisia. Avantouinti lisää yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tutkimuksesta muodostui myös hiljaista tietoa maaseudun tilanteesta. Monet olivat huolissaan maaseutujen tyhjentyä ja palvelujen heikentymisestä sekä siirtymisestä yhä kauemmaksi. Maaseudulla asuu paljon iäkkäitä ihmisiä, joilla ei välttämättä ole tukiverkkoja lähellä, jos lapset asuvat toisella puolella Suomea. Maailman muuttuessa suosimaan etäpalveluja voi moni jäädä tästäkin syystä tarvitsemiensa palvelujen ulkopuolelle. Kiireinen ja nopeatempoinen elämäntyyli lisäävät yksinäisyyttä. Myös tästä näkökulmasta avantouintiharrastus vaikuttaa positiivisesti ihmisten sosiaalisiin suhteisiin. Avantouintiyhteisöissä pääsee konkreettisesti näkemään ihmisiä ja kuuntelemaan ja jakamaan ajatuksia elämästä.

Mahdollisia jatkotutkimusaiheita voisivat olla avantouintiseurojen yhteisöllisyyden tutkiminen, kyläseurojen toiminnan tutkiminen, avantouinnin vaikutusten tutkiminen yksittäisen potilasryhmän kohdalla esimerkiksi reumaatikot, unen laadun tutkiminen pitemmällä aikavälillä esimerkiksi koko avantokauden syyskuuhuhtikuu ajalta (tämän voisi ehkä toteuttaa niin, että tutkittavat pitäisivät unipäiväkirjaa) tai tutkimalla ruskean rasvan muodostumista avantouimareiden keskuudessa.

FYYSINEN VAIKUTUS

Verenkierto, Sairauksien hoito ja ennalta-
ehkäisy, Ruskean rasvan lisääntyminen,
Hormonaaliset muutokset, Vaikutus
uneen, Palautuminen fyysisen rasituksen
jälkeen

KOKEMUKSIA**AVANTOUINNISTA****PSYKOSOSIAALINEN
VAIKUTUS**

Psyykinen vaikutus

Sosiaalinen vaikutus

**AVANTOINTI
KULTTUURI**

Harrastustavat -ja
tottumukset

Kuvio 1. Kokemuksia avantouinnista

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit koostuvat uskottavuudesta, vahvistettavuudesta, refleksiivisyydestä ja siirrettävyydestä (Kylmä & Juvakka, 2007). Tutkimustani voidaan pitää luotettavana, koska tutkimuksen tieto on kerätty ja tuotettu mahdollisimman totuudenmukaisesti. Luotettavuus on otettu huomioon koko prosessin ajan. Tutkimukseen osallistujat ovat valikoituneet tutkimukseen vapaaehtoisesti, tutkittavat ovat saaneet tiedon, minne ja miksi tutkimus tehdään, tutkittavia henkilöllisyyttä ei pystytä julkaistusta aineistoista selvittämään, tutkimuksen päätelmät on tehty tutkittavien kerronnan mukaisesti ja tutkittavien omaa ääntä kunnioittaen. Tutkittavaksi valikoituneet tutkittavat ovat harrastaneet avantouinti jo usean vuoden ajan, suurin osa jo yli 10 vuotta. Pitkä harrastushistoria tuo vankan tieto- ja kokemuspohjan avantouinnista ja näin ollen tutkimuksessa saatuja tietoja voidaan pitää luotettavani. Tutkimus on suoritettu avantouintikauden lopulla eli harrastajat ovat ehtineen käydä uimassa jo koko talven ajan. Näin ollen kokemukset ja tuntemukset avantouinnista ovat olleet tuoreessa muistissa, eikä haastatteluja tehdessä asioita tarvinnut suuremmin miettiä tai palauttaa mieleen. Tutkittavaksi valikoitui oman tahdon kautta sellaiset tutkittavat, jotka kykenivät ilmaisemaan itseään helposti ja luontevasti.

Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen alkuperäisilmaisut pelkistettiin lauseiksi. Tämän jälkeen poimittiin lauseet, joissa toistui samantyyppiset asiat. Tämän jälkeen lauseista muodostettiin ylä- ja alakategoriat ja kirjoitettiin tämän perusteella teksti auki. Luokitusten muodostaminen oli selkeää, kun mietti ihmistä kokonaisuutena ja niitä tekijöitä mitkä ihmisen toimintaan vaikuttaa. Ihminen on kokonaisuus, jossa psyyke kuvaa mielen kokemuksia, sosiaalisuus kuvaa ihmisten sosiaalisia tilanteita ja käyttäytymistä ja fyysinen kuvaa kehollisia kokemuksia. Haastatteluja pelkistäessä pyrin miettimään sanojen ja lauseiden merkitystä, jotta tutkittavan ajatukset ja sanoma säilyivät mahdollisimman oikeana ja ei vääristä tutkimustuloksia. Tutkimuksessa on mukana tutkittavien omaa muokkaamatonta teksti

suorien lainauksien muodossa. Suorat lainaukset auttoivat minua siinä, että tutkimustulosten tulkinta pysyi oikeellisena ja vastasi tutkittavien omia käsityksiä avantouinnista. Tekstissä olevat suorat lainaukset elävöittävät ja rikastuttavat tutkimustulos tekstiä.

Tutkimuksessa tuotettu aineisto ja analyysi vastaavat mielestäni tutkimuskysymykseen hyvin. Tutkimuksella pystyttiin kattavasti tuottamaan tietoa avantouinnin kokemuksista ja höydyistä. Tutkimus noudattaa hyvin laadullisen tutkimuksen vaatimuksia. Laadullisella tutkimuksella tyypillisesti aineisto on kerätty haastatteleamalla ja olemalla vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tieto on kokemuksiin ja tutkittavien omiin tulkintoihin ja tietoihin perustuvaa. Aineistosta tehtiin 202 kappaletta pelkistystä ja siten aineiston määrä on ollut riittävä. Tutkimustulokset on kuvattu selkeästi ja tulosten luotettavuutta on mietitty koko tutkimusprosessin ajan. Tekstistä pystyy ymmärtämään tutkimuksen vahvuudet ja sitä rajoittavat tekijät.

Aiempaa tutkimuspohjaa etsiessä pyrin aina käyttämään tutkimusten alkuperäistä lähdettä. Tutkimuksessani tuotettu tieto vahvistaa aikaisemmista tutkimuksista saatua tietoa avantouinnin hyödyistä. Avantouintia on tutkittu vähän, mutta jo aiemmissa ja myös minun tutkimuksessani todetaan se asia, että avantouinti on mielenkiintoinen tutkimusaihe ja siitä olisi tärkeää tehdä jatkotutkimuksia. Tutkimuksessani havaitut asiat vastaavat jo vanhemmista tutkimuksista saatuja tukoksia ja avantouintikokemukset ovat pysyneet samantyyppisenä ajan kulusta huolimatta. Mikäli tutkimus toistettaisiin samoilla tutkittavilla tai vastaavasti tehtäisiin uusi tutkimus eri paikkakunnalla eri uimareille, niin mielestäni saadut tutkimustulokset olisivat samankaltaisia.

Tutkimuksessani olen pyrkinyt siihen, että omat etukäteisodotukset, omat käsitykset tai omat tunteet tai sisäinen näkemys ei vaikuta tutkimusprosessiin. Tutkimuksen osalta minulla ei ole ollut taloudellisia, poliittisia tai muutoin henkilökohtaisia sidonnaisuuksia tutkittaviin henkilöihin tai tutkittavien käyttämiin avantouintikohteisiin. Tutkittavat ovat olleet mukana tutkimuksessa omasta tahdostaan ja eivät

olet saaneet tutkimuksesta aineellista tai taloudellista hyötyä. Tutkimuksen tekoa on kuitenkin helpottanut se, että tutkija itse harrastaa avantouintia, mikä on helpottanut löytämään tutkimuskohteet ja avantouinnin harrastajat.

8 TUTKIMUKSEN ETIIKKA

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön (HTK) edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023.) Omassa tutkimuksessani pyrin haastatteluissa siihen, että en johdatellut tukittavien vastauksia haluamaani suuntaan ja olin objektiivinen haastattelu tilanteessa. Arvostin haastateltavien mielipiteitä ja ajatuksia, vaikka ne olisivatkin olleet omien mielipiteideni ja tiedon vastaisia. Tutkimustuloksia kirjoittaessa en muunnellut tutkittavien mielipiteitä tutkimukseni kannalta oikeaan suuntaan vaan kirjoitin vastaukset siinä muodossa, miten tutkittava oli ilmaissut.

Tutkimuksessa on kyse niistä toimintatavoista, joita tutkijan tulee noudattaa tuotakseen kestävää tietoa ja kohdellakseen tutkimiansa ihmisiä hyvin. Laadullisessa tutkimuksessa eettiset kysymykset liittyvät tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin aina aihevalinnasta tutkimustulosten julkaisuun ja lopulta aineistojen arkistointiin. (Vuori, 2023.) Tutkimuksessani kerroin haastateltaville mihin ja miksi tutkimusta tehtiin. Kerroin tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden henkilöllisyys säilyy vain tutkijan tiedossa. Julkaistusta tutkimusraportista ei pysty selvittämään tutkittavien henkilöllisyyttä.

Suomessa kaikilla tieteenaloilla tutkijaa ohjaavat yleiset eettiset periaatteet kuten ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioitus. Tutkija toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3, 2019.) Tutkimuksessani kunnioitin tutkittavien ihmisyyttä ja yksityisyyttä. Tutkimuksiin osallistuvien iällä, sukupuolella, uskonnollisella, poliittisella tai muulla taustatekijällä ei ollut merkitystä. Tutkittavilla

oli oikeus ilmaista oma mielipiteensä tutkimuksessa, ja tukijana en pyrkinyt vaikuttamaan tai muuntamaan yhdenkään tutkittavan mielipidettä.

Tutkimukselle haettiin tutkimusluvut Lappajärven kunnalta, Aquarius Resorts yritykseltä, joka vastaa kunnan avantouintipalvelun tiloista ja toiminnasta, Lappajärven Tarvolan kyläyhdistykseltä ja Evijärven Kivijärven kyläyhdistykseltä. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistujat olivat täysi-ikäisiä. Tutkimuksen taustatietoina kerättiin tietoa vastanneiden henkilöiden iästä ja sukupuolesta. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden henkilöllisyyttä ei julkaisusta aineistosta pysty selvittämään. Tutkimuksen haastattelut toteutettiin avoimella haastattelulla, jonka nauhoitin puhelimen sanelu toiminnolla. Haastattelu toteutettiin tutkittavan kotona, muussa erikseen sovituksessa paikassa tai etänä puhelinvälityksellä hyödyntäen toista puhelinta haastattelun nauhoittamiseen. Haastattelut saivat tiedon tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta sekä tiedon mistä voi tutkimuksen päätyttyä lukea tutkimustuloksista.

LÄHTEET

Kylmä J. & Juvakka T. (2007). Laadullinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.

Suomi Sanakirja. (2023). Kokemus. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://www.suomisanakirja.fi/kokemus>

Tieteen termipankki. (2023). Filosofia. Utiliteetti/hyöty. Haettu 26.4.2023 osoitteesta <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:hy%C3%B6ty>

Jyväskylän Yliopisto. (2009). Kokemuksen kuvaaminen. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/kokemuksen-kuvaaminen>

Jyväskylän Yliopisto. (2011). Haastattelut. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>

Jyväskylän Yliopisto. (2011). Laadullinen analyysi. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa, s. 9. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vuori J. (2023). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Tietoarkisto. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Huttunen P., Kokko L. & Ylijukuri V. (2004). Winter swimming improves general well-being. *International Journal of Circumpolar Health*, s. 140-144. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3402/ijch.v63i2.17700>

Lindeman S., Hirvonen J. & Joukamaa M. (2002). Neurotic psychopathology and alexithymia among winter swimmers and controls - a prospective study. *International Journal of Circumpolar Health*, s. 123-130. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3402/ijch.v61i2.17444>

Espeland D., de Weerd L. & Mercer J.B. (2022). Journal of Circumpolar Health. Health effects of voluntary exposure to cold water – a continuing subject of debate. *International Journal of Circumpolar Health*, s. 1-16.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/22423982.2022.2111789>

Tipton M.J., Collier N., Massey H., Corbett J. & Harper M. (2017). Cold water immersion: kill or cure? *The Physiological Society*, 1335-135. <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1113/EP086283>

Massey H., Denton H., Burlingham A., Violato M., Bibby-Jones A-M., Cunningham R., Ciccognani S., Robertson S., & Strauss C. (2023). Outdoor Swimming as a nature-based Intervention for Depression (OUTSIDE): study protocol for a feasibility randomised control trial comparing an outdoor swimming intervention to usual care for adults experiencing mild to moderate symptoms of depression. *Pilot and Feasibility Studies*, s. 1-12.

<https://pilotfeasibilitystudies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40814-023-01358-3>

Oliver B. (2021). Cold water swimming for well-being. *Journal of Public Mental Health*, s 105-110.

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JPMH-02-2021-0027/full/html>

Terveysvaikutuksia talviuinnista. (2023). Suomen Latu. Haettu 14.12.2023 osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/terveysvaikutuksia-talviuinnista.html>

Talviuinnin historiaa Suomessa. (2023). Suomen Latu. Haettu 26.4.2024 osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/talviuinti/talviuinnin-historiaa.html>

Rosio R. (2022). Kylmäuinnista terveyttä ja kivunlievitystä – Mitä sanoo tiede. *Kipuviesti lehti numero 2*, s. 20–21 https://bin.yhdistys-avain.fi/1596852/xXkbSxu3gSebEmynqchTOYRx-T/Kipuviesti_2-2022_web.pdf

Kasurinen R. (2022). Avantouinti voi nollata uupuneen ylikierrokset ja auttaa päihittämään masennuksen – “Jo 30 sekuntia tuo hyötyjä”, sanovat psykoterapeutit. *Yle, mielenterveys*. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://yle.fi/a/74-20022064>

Smolander J. (2020). Avantouinti auttaa jaksamaan ja palautumaan. *Liikuntalääketieteellinen seura*. Haettu 25.4.2024 osoitteesta <https://www.lts.fi/liikuntatiede/artikkelit/avantouinti-voi-auttaa-jaksamaan-ja-palautumaan.html>

Hermanussen M., Jensen F., Hirsch N., Friedel K., Kröger B., Lang R., Just S., Ulmer J., Schaff M. & Ahnert P. (1995). Acute and chronic effects of winter swimming on LH, FSH, prolactin, growth hormone, TSH, cortisol, serum glucose and insulin, Article medical research, s. 45-51 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7710600/>

