***Motivation and behaviour change – IMPAct/PETALS seminar*** *14.8.2020*

***IMPAct - Increasing Motivation for Physical Activity* is a collaborative multi-national research initiative aimed at promoting motivation toward, and participation in, physical activity. The global objective of the project is to develop a new motivational theoretical model of health behaviour, produce evidence-based materials to promote physical activity, and to develop a new measure of physical activity in group settings. The project is led by Professor Martin S. Hagger and Professor Taru Lintunen. MPAct programme is introduced first and PETALS-study in the afternoon. Welcome!**

**Zoom link:** [**https://jyufi.zoom.us/j/69173954094**](https://jyufi.zoom.us/j/69173954094)

**Programme**

**8:30 Opening**

Taru Lintunen, *Professor, Chair*

**Welcome** of the Faculty of Sport and Health Sciences

Sarianna Sipilä, *Professor, Vice Dean*

**8:45 Research on motivation and behaviour change,** **IMPAct Programme**

Martin Hagger, *Finland Distinguished Professor (FiDiPro), University of Jyväskylä and University of California, Merced, USA*

Introduction to the IMPAct Programme and research findings to date

Introduction to the Handbook of Behavior Change

**9:30 An example of the IMPAct project, PETALS study:**

*Using Physical Education to Promote out-of-School Physical Activity in Lower Secondary School Students: A Randomized Controlled Intervention Based on Behavioural Theory - PETALS*

Theoretical background and design of the PETALS study

Martin Hagger, *Professor*

Content and implementation of the PETALS training programme

Arto Laukkanen, *Post doctoral researcher*

Acceptability and results of the PETALS intervention

Jekaterina Schneider, *Post doctoral researcher*

Results of the PETALS pilot study

Juho Polet, *PhD student*

**10:30 Comments and Discussion**

**11:00 International Master’s Programme *Psychology of Physical Activity, Health, and Well-Being***

Taru Lintunen, *Professor*

**11:15 Closing, Chair of the Steering Group of the FiDiPro Programme**

Ilkka Vuori, *Chair of the Steering Group of the FiDiPro programme*

Lunch break

**Kuinka tukea oppilaiden autonomiaa ja osallisuutta liikunnanopetuksessa - PETALS-tutkimus**

Liikunnanopetus on avainasemassa oppilaiden autonomisen eli omaehtoisen liikuntamotivaation edistämisessä. Tutkimus osoittaa, että autonomisesti motivoituneet ihmiset sitoutuvat tärkeänä pitämäänsä toimintaan, kuten liikuntaan ja saavuttavat muita todennäköisemmin positiivisia tuloksia pyrkimyksissään. Autonomian tukeminen liikunnanopetuksessa liittyy siihen, kuinka oppitunnit toteutetaan ja millaisen ilmapiirin opettaja tunneille luo. Tässä seminaarissa esitellään PETALS-tutkimus sekä siihen liittyvä liikunnanopettajien täydennyskoulutusohjelma.

12:45 Liikunnanopettajien täydennyskoulutustutkimus osallisuuden ja autonomiaa tukevan opetuksen kehittämiseksi. PETALS-tutkimuksen esittely

Taru Lintunen, professori

13:00 PETALS-koulutusohjelma liikuntaa opettaville opettajille

Arto Laukkanen, tutkijatohtori

13:30 Tutkimuksen tuloksia

Juho Polet, tohtorikoulutettava

13:45 Kommentteja ja keskustelua

Eino Leisimo, Jyväskylän kaupungin sivistystoimialajohtaja, Mirja Hirvensalo, professori emerita, Nelli Hankonen, apulaisprofessori

14:30 Päätös

Zoom linkki seminaariin: <https://jyufi.zoom.us/j/69173954094>

Seminaari tallennetaan ja sen voi katsoa myöhemmin JY:n moniviestimestä

IMPAct projektin tarkoituksena on kehittää motivaatioteorioihin ja toimiviin käytäntöihin perustuvia lähestymistapoja fyysisen aktiiviisuuden edistämiseksi eri kohderyhmillä. Tieteellisenä tavoitteena on kehittää motivaatioteoreettinen terveyskäyttäytymistä selittävä malli. Tavoitteena on myös tuottaa tutkimukseen perustuvaa materiaalia, jonka avulla on mahdollista edistää fyysistä aktiivisuutta. IMPAct on kansainvälinen, laajaan verkostoyhteistyöhön perustuva Business Finlandin rahoittama tutkimushanke. Projektia johtavat professori Martin S. Hagger sekä professori Taru Lintunen.