

## Investigation of Healthy Life and Physical Activity Levels of Prospective Teachers

*Investigation of Healthy Life and Physical Activity Levels of Prospective Teachers*

Ramazan Erdoğan, Eyüp Bozkurt, Mikail Tel

### Özet

Öğretmenler yaşam biçimleri ve alışkanlıkları ile öğrencilere rol model olmaktadır. Öğrenciler öğretmenlerin yaptıkları veya yapmadıkları her şeyi örnek alarak yaşamlarında alışkanlık haline getirirler. Günümüz dünyasında sağlıklı yaşam biçimi ve düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı öğrencilere rol model olabilecek önemli bir unsurdur. Sağlıklı yaşam biçimi ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite öğretmenin hem yaşam kalitesini artırır ve gelecek nesillerinde sağlıklı yaşamasına ve düzenli olarak fiziksel aktivite yapmasına öncülük etmiş olur. Bu araştırmada da öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda “Sağlık Yaşam Biçimleri Ölçeği’nden” yararlanılarak 25 madde belirlenmiş ve öğretmen adaylarına uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının, düzenli bir egzersiz programını ve kolesterolü düşük diyeti bazen tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Kadın öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylara göre daha düzenli egzersiz yaptıklarını ve yeni deneyimlere açık olduklarını, büyük çoğunluğunun düzenli olarak kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Öğretmen adaylarının öğünlerde sebze, şeker ve tatlıyı bazen tükettiklerini, günde 3-5 kez süt, yoğurt ve peynir tüketmeyi, her gün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta gibi gıdaları 3-4 porsiyon yemeyi tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak; öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam biçimleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

### Anahtar Kelimeler

Öğretmen, Sağlıklı Yaşam Biçimleri, Fiziksel Aktivite

### Abstract

Teachers are role models for students in terms of their lifestyles and habits. Students take everything teachers do and do not as examples and turn them into their own habits in their lives. In today's world, a healthy lifestyle and a habit of doing physical activities regularly constitute an important factor to be a role model for students. A healthy lifestyle and doing physical activities regularly both increase teachers' quality of life and guide future generations to live in a healthy way and do physical activities regularly. In this study, it was aimed to investigate the healthy lifestyles and physical activity levels of prospective teachers. For this purpose, the “Healthy Lifestyles Scale”, which consists of 25 items, was adopted and the scale was conducted with prospective teachers. In the conclusion of the study, it was determined that prospective teachers sometimes preferred a regular exercise program and a low-cholesterol diet. Female prospective teachers, compared to male prospective teachers, expressed that they exercised more regularly, are open to new experiences and most of them did not have breakfast regularly. The prospective teachers in the study also reported that they sometimes consumed vegetables, sugar and desserts in meals and they preferred to consume meals such as milk, yogurt and cheese 3-5 a day as well as preferring to consume meat, chicken, fish, dry legumes and eggs, 3-4 portions every day. Finally, it was observed that the healthy lifestyle and physical activity levels of prospective teachers were low.

### Keywords

Teacher, Healthy Lifestyle, Physical Activity

### References

- Akbulut, T., Çınar, V., Erdoğan, R., & Murathan, F. (2016). Evaluation of Nutrition and Health Condition Levels in Students Who Studying At Faculty of Sport Sciences (Sample of Fırat University, Elazığ). *Annals of " Dunarea de Jos" University of Galati-Fascicle XV: Physical Education and Sport Management*, (2).
- Al-Hazzaa H. M., & Albawardi, N. M. (2019). Activity Energy Expenditure, Screen Time and Dietary Habits Relative to Gender among Saudi Youth: Interactions of Gender with Obesity Status and Selected Lifestyle Behaviours. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 28(2), 389-400.
- Altay, M., Cabar, H. D., & Altay, B. (2018). Adolesan Dönemi Çocuklarda Beslenme ve Okul Sağlığı. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 173-180.
- Arslan, C., & Ceviz, D. (2007). Ev Hanımı ve Çalışan Kadınların Obezite Prevalansı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(5), 211-220.
- Arslan, C., Koz, M., Gür, E., & Mendeş, B. (2003). Üniversite Öğretim Üyelerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bil. Dergisi*, 17(4), 249-258.
- [Tam metne ulaşmak ve tüm referansları görmek için tıklayın.](#)