



Okul Öncesi Çocuklara Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının Beden İmaj Algısına Etkisi¹

The Effect of Physical Activity Program Applied to Preschool Children on Body Image Perception

Zeynep KILIÇ²
Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY³

Geliş Tarihi: 15.01.2024

doi: 10.38089/iperj.2024.159

Kabul Tarihi: 31.03.2024

Yayınlanma Tarihi:31.03.2024

Özet: Bu araştırmanın temel amacı, okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim gören çocukların eğitim akışı içerisinde yer alan güne başlama zamanlarına entegre edilmiş olan fiziksel aktivite programının çocukların beden imaj algıları üzerindeki etkisini belirlemektir. Araştırma İstanbul, Ataşehir’de yer alan bağımsız bir anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın hedef grubunu okul öncesi eğitim alan 5 yaş çocukları oluşturmuştur. Araştırma karma desende tasarlanmış olup, nicel araştırma yöntemlerinden deneme modeli; deneme modellerinden “ön test – son test kontrol grubu modeli” kullanılmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda ise görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan çocukların vücut ağırlığı ve boy ölçümleri alınmış, beden kütle indeksinin hesaplanmıştır. Çocukların beden imaj algılarına ilişkin ölçümlerde piktogram kullanılmıştır. Araştırmaya yönelik tüm uygulamalar 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz dönemi içerisinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde ön test ve son test karşılaştırmaları yapılırken piktogram verilerinin analizinde Wilcoxon işaretli sıralar analizi kullanılmıştır. Çocukların resimlerine yönelik analizde ise; çocukların görüşme sorularına verdikleri cevaplar ve resimlerin kendileri dikkate alınarak içerik analizi yöntemi kullanılmış, çocukların tanımlamalarına göre kategoriler ve temalar oluşturulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının piktogram son test sonuçları arasında anlamlı fark belirlenmemiştir. Aynı şekilde deney grubunun piktogram değerlendirmesinde de ön ve son testler arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Ancak çocukların çizimlerinde bedenlerine ilişkin büyüme ve güçlenme gibi olumlu algıların oluştuğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, beden imaj algısı, okul öncesi dönem

Abstract: The main aim of this research is to determine the impact of a physical activity program integrated into the daily routine of children attending preschool education institutions on their body image perceptions. The research was conducted in an independent kindergarten in Ataşehir, İstanbul. The target group of the study consisted of 5-year-old children receiving preschool education. The research is designed in a mixed-methods approach, with the experimental design being used as a quantitative research method; specifically, the "pretest-posttest control group design" from experimental models has been employed, and the interview method was used in the qualitative dimension of the research. Body weight measurements of the children participating in the study were taken and body mass index was calculated. Pictograms were used in measurements related to children's body image perceptions. All implementations for the research were carried out in the autumn term of the 2023-2024 academic year. While pre-test and post-test comparisons were made in the analysis of the data, Wilcoxon signed-rank analysis was used to analyse the pictogram data. In the analysis of the children's drawings, the content analysis method was used by taking into account the answers given by the children to the interview questions and the drawings themselves, and categories and themes were created according to the children's descriptions. According to the results of the study, no significant difference was found between the pictogram post-test results of the experimental and control groups. Likewise, no significant difference was found between the pre-test and post-tests in the pictogram evaluation of the experimental group. However, it was determined that positive perceptions such as growth and strengthening were formed in children's drawings.

Key Words: Physical activity, body image perception, preschool period

¹ Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğr. Üyesi, Maltepe Üniversitesi, Türkiye, zeynep.kilic02@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6481-4765>

³ Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Türkiye, filizcamliguney@marmara.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-0363-3025>

Giriş

Okul öncesi dönem, bireylerin benlik algısının geliştiği, temel alışkanlıkların kazanıldığı önemli ve kritik bir dönemdir. Benlik kavramı, benlik imgesini, benlik algısını ve benlik saygısını kapsayan geniş bir kavramdır (Demircioğlu, 2018). Bu kapsamda bahsedilen benlik imgesi, kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkında olması durumunu ifade ederken, benlik algısı bireyin kendi özelliklerini nasıl gördüğünü ifade etmektedir ve son olarak benlik saygısı ise benlik imgesi ve benlik algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Pektaş, 2023).

Bireyin kimliğinin ve benlik algısının bileşenlerinden biri olan beden algısı, bireyin antropometrik ölçümleri, konturları ve vücut şekli ile ilgili sahip olduğu figürü ifade etmektedir. Bununla birlikte vücudun bütününden ya da vücudun belirli bölümlerinden memnuniyetle ilgili duygularla da bağlantılıdır (Kale, Akyol ve Karagöz, 2023).

Motor gelişim ve hareketin çocuğun diğer gelişim alanlarını, pozitif benlik algısı oluşturmasını ve olumlu psikolojiye sahip olmasını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Aşçı, 2004; Emmanouel, Zervas ve Vegenas, 1992; Özşaker, 2008; Peens, Pienaar, ve Nienaber, 2008). Tüm bunlarla birlikte çocukluk dönemi motor gelişiminin ve hareketli bir çocukluk geçirmenin bireyin yetişkinlik dönemindeki fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde de etkisinin olduğu ulusal ve uluslararası literatürdeki çalışmalarda görülmektedir (Boreham ve Riddoch, 2001; Hekim, 2016). Türkiye’de yapılan araştırma ve çalışmaların geçmişine bakıldığında motor gelişim ve hareket konularının erken çocukluk eğitimi kapsamında hala yeni bir çalışma alanı olduğunu söylemek de mümkündür (Kılıç, 2018).

YÖKTEZ ulusal tez bankasında “beden algısı” anahtar kelimeleriyle yapılan aramada yüksek lisans ve doktora düzeylerinde 1996-2022 yılları arasında toplam 185 tez yazılmıştır. Yapılan tezler konu alanı “spor” olarak sınırlandırıldığında ise 2004-2022 yılları arasında yapılmış 12 yüksek lisans tezi ve 2 doktora tezi olduğu görülmektedir. Konuya ilişkin yapılan tezler incelendiğinde ise bu tezlerin çalışma gruplarında yer alan bireylerin yaş aralığının ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemlerini kapsadığı dikkati çekmiştir. Beden algısı konusunun ise genelde düzenli olarak uygulanan spor programlarının beden algısı üzerine etkisi kapsamında incelendiği görülmüştür. Beden algısı konusuna yönelik “eğitim” alanında yapılan tezler incelendiğinde ise 2014-2021 yılları arasında 5 adet yüksek lisans tezinin olduğu, bu tezlerin çalışma gruplarının ise ergenler ve yetişkinlerden oluştuğu görülmüştür.

Bu konu kapsamında okul öncesi dönem olarak ifade edilen 0-6 yaş grubundaki çocukların katılımcı olduğu hiçbir tezin ulusal tez bankasında yer almadığı dikkat çekmiştir. Bu boyutuyla araştırma okul öncesi eğitim, spor, beden imaj algısı arasındaki bağlantıya dikkat çeken disiplinler arası bir çalışmadır.

Ayrıca bu araştırma, okul öncesi dönem yaş grubunda yapılacak olan planlı fiziksel aktivitelerin, çocukların beden algıları üzerinde bir etkiye sahip olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma kapsamında yapılan çalışma toplumun geleceğini oluşturan bireylerin düzenli fiziksel aktivite ile benlik algısının olumlu etkilenip etkilenmediğini görmek açısından önemlidir. Günümüzde sosyal medyada, basında ve oyuncaklar aracılığıyla çocuklara beden imajları ile ilgili çok fazla mesaj ulaşmaktadır. Bu çalışma sonucuna göre çocukların beden imaj algılarını doğru değerlendirip değerlendiremedikleri, doğru değerlendirme yapılamıyorsa düzenli fiziksel aktivite ve ayna karşısında yapılacak olan çalışmalarla beden imaj algısının olması gereken normal düzeye çekilip çekilemediği de belirlenecektir. Bireylerin benlik algısının ve kendileriyle barışık olmalarının bir unsuru olan beden imaj algısındaki pozitif ve sağlıklı bakışın bireylerin kendileriyle ilgili objektif bir bakış açısı kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak araştırmanın temel amacı, okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim gören çocukların eğitim akışı içerisinde yer alan güne başlama zamanlarına entegre edilen fiziksel aktivite programının çocukların beden imaj algıları üzerindeki etkisini incelemek olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırma nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı karma desende tasarlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda araştırma yöntemlerinden deneme modeli; deneme modellerinden “ön test-son test kontrol grubu modeli” kullanılmıştır. Olguların objektif bir şekilde ölçülebilmesi ve sayısal olarak ifade edilebilmesi nedeniyle bu çalışmada nicel yöntemlere yer verilmiştir. Deneme modelleri ise neden-sonuç ilişkilerini belirleyebilmek amacıyla, araştırmacının kontrolü altında,

gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Karasar, 2015). Çocukların her sabah fiziksel aktivite yapmasının onların motor becerileri ve beden imaj algıları üzerine etkisinin belirlenebilmesi için bir deney, bir de kontrol grubuna ihtiyaç duyulmuştur. Belirtilen nedenlerden ötürü ön test-son test kontrol gruplu deneysel yöntem araştırmanın nicel boyutundaki modeli olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın nitel boyutunda ise görüşme yöntemi kullanılmıştır. Çocukların sabahları düzenli olarak gerçekleştirdikleri fiziksel aktiviteler neticesinde bedenlerinin nasıl değiştiğini hissettikleri ve bedenlerini nasıl algıladıklarını ifade edebilmeleri için kendilerini spor öncesi ve spor sonrası halleriyle resmetmeleri istenmiştir. Çocuklar yaşları gereği sınırlı sözcük bilgisine sahip olduklarından kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri için kullanılan yöntemlerden birisi de resim çizdirmektir. Çünkü resim çocuğun kendini, duygu ve düşüncelerini aktarabileceği önemli bir araçtır. Yavuzer'in (2012) de belirttiği gibi resimler çocukların duygu düşüncelerini aktardığı gibi çocuğun aktarmak istediği sorunları ve bu sorunlara yönelik çözüm önerilerini de içerebilmektedir. Bu vesileyle de resimler yetişkin ve çocuk arasında iletişim kolaylığı sağlamaktadır. Belirtilen bu nedenlerden dolayı piktograma ek olarak çocukların bedenlerine yönelik olarak resim çizmesi istenmiştir. Çocukların çizdiği resimlerde tüm öğelerin doğru değerlendirilebilmesi ve doğru yorumların yapılabilmesi için de görüşme tekniği kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma, İstanbul ili Anadolu yakasında Ataşehir ilçesinde bulunan bağımsız bir anaokulunda gerçekleştirilmiştir. Kurumun fiziksel ortam şartları incelendiğinde çok amaçlı bir salonunun olması; kurumda eğitim alan çocuk sayısı dikkate alındığında deney ve kontrol grubunun aynı okulda bulunması; kurum idarecisi ile araştırmanın kendi kurumlarında yapılmasının uygunluğuna dair yapılan sözel görüşmeler sonrasında bir dönem boyunca kurumda fiziksel aktivite programının uygulanmasına izin verilmesi bu kurumun araştırma kapsamında yer almasını sağlamıştır. Okul, deneysel çalışma için belirlenen kriterleri sağlama özelliği dikkate alındığında amaçlı örnekleme yapısına uygun olmakla birlikte bu araştırma için kolay erişilebilirlik imkânı da sağlamıştır.

Bağımsız anaokulundaki en büyük yaş grubu olan ve normal gelişim gösteren 5 yaşını tamamlamış çocuklar araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çocuklarla yapılan fiziksel aktivite çalışmalarında (3-4-5 yaşındaki çocuklar için) çocuk yaşı küçüldükçe, grup hakimiyetinin sağlanması, çocukların daha yoğun gözlemlenebilmesi, çocukların fiziksel alan hakimiyetlerinin daha zor olması, kuralların ihlal edilme sıklığı nedeniyle kaza riskinin artması ve müdahalenin en hızlı şekilde yapılabilmesi gibi nedenlerden dolayı araştırmaya, normal gelişim gösteren 5 yaş çocukları dahil edilmiştir. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alacak çocukların seçimlerinde ise veli onamları dikkate alınmıştır. Araştırmaya ilişkin bilgi ve onam formları 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz dönemi Eylül ayı sonunda 5 yaş grubu velileri ile paylaşılmıştır. Çocuğunun araştırmada yer almasına izin veren ailelere göre araştırmanın deney grubu belirlenmiştir. Bu yöntem ise kurumdaki çocukların rastgele bir atamayla çalışma grubunu oluşturmasını sağlamıştır.

Yapılacak fiziksel aktivitelerde deney grubunun uygulamalarının yapılacağı fiziksel ortamın (boş oyun odası) alan genişliği ortalama 30 metrekare olup bu alanda her çocuğa 1 metrekarelik hareket etme alanı tanınabilmesi ve hareket halindeyken ortaya çıkabilecek kaza risklerini en aza indirmek amacıyla 20 çocuğun araştırmanın deney grubunda yer alması planlanmıştır ancak 5 yaş grubu çocukların velilerinden sadece 13'ünün çocuklarının araştırmaya dahil olmasına yönelik onam vermesi nedeniyle deney grubu 7 kız 6 erkek olmak üzere 13 çocuktan oluşmuştur. Çocuklara uygulanacak olan fiziksel aktivite programının çocukların motor becerileri ile beden imaj algıları üzerindeki etkisinin karşılaştırılabilmesi için aynı kurumda okul öncesi eğitimine devam eden, aynı yaş grubundaki 20 çocuktan oluşan bir kontrol grubu oluşturulması planlanmış ancak çocuklarının araştırmaya dahil olmasına yönelik sadece 13 velinin onam vermesi nedeniyle araştırmanın kontrol grubu 6 kız, 7 erkek olmak üzere toplam 13 çocuktan oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Bu kapsamda çocukların vücut ağırlığı ölçümleri elektronik bir tartı olan Xiaomi Mi Body Composition Scale 2 ile yapılmış, boy ölçümlerinde ise standart çelik stadiometre kullanılmıştır. Araştırmaya katılan çocukların beden kütle indeksinin hesaplanmasında T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk

Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün web sayfasında yer alan hesaplama motoru (<https://hsqm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-hesaplamalar>) kullanılmıştır. Çocukların beden kütle indeksi hesaplamalarına bağlı olarak elde edilecek beden tipi bilgisi ile çocukların beden imaj algıları karşılaştırılması planlanmıştır. Böylece çocukların kendi bedenlerine ilişkin beden imaj algılarının doğruluğunun kontrolü sağlanacaktır.

Çocukların beden imajı algılarına ilişkin ölçümlerin yapılabilmesi için Collins'in (1991) orijinal figürüne bağlı kalarak düzenlenen Scott Millard tarafından geliştirilen piktogram kullanılmıştır. Farklı beden tiplerini gösteren bu piktogramda çocuklara kendi yaş grupları için çizilen figürler gösterilerek kendi bedenini bu görsellerden hangisine en çok benzettiği sorularak çocukların beden imaj algıları belirlenmektedir (Eckstein ve ark., 2006). Kız ve erkek çocuklar için ayrı ayrı hazırlanan piktogramlarda her iki grup için de 2-5 yaş aralığındaki görseller çocuklara gösterilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırma kapsamında yapılan tüm uygulamalar, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun (Protokol Kodu 09.2023.564) 07.04.2023 tarihli toplantısında alınan Etik Kurul onay kararı ile yürütülmüştür. Araştırmaya yönelik tüm uygulamalar 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz dönemi içerisinde gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinin ardından 25-29 Eylül 2023 tarihleri arasında çocukların boy ve vücut ağırlığı ölçümlerine ek olarak beden imaj algılarını belirlemeye yönelik ön test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Beden imaj algısı için kullanılacak olan piktogram değerlendirmesinde çocuklar teker teker görüşmeye alınarak piktogramda çocuğun cinsiyetine ve yaş grubuna uygun görsel çocuğa gösterilmiş "Sence senin bedenini bu çocuklardan hangisinin bedenine benziyor?" sorusu sorulmuştur, ardından çocuk aynaya yönlendirilmiş, ayna karşısında bedenini incelemesi istenmiş ve piktogram tekrar gösterilerek aynada gördüğü bedene en yakın görseli seçmesi istenmiştir.

Veli onamlarının alınması ve ön testlerin yapılmasının hemen ardından 2 Ekim-10 Kasım 2023 tarihleri arasında yani güz dönemi ilk yarısı süresince hafta içi her gün, Milli Eğitim Bakanlığı Ulusal Okul Öncesi Eğitim Programı (2013) kapsamında yer alan günlük akışın ilk aşaması olan güne başlama zamanında çocuklara hareket etme alışkanlığı kazandırmak için "sabah sporu" olarak ifade edilen fiziksel aktivite programı uygulanmıştır.

Uygulama döneminin bitişine paralel olarak, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullar için güz döneminin ara tatili olan 13-17 Kasım geçtikten sonra 20 Kasım-11 Aralık 2023 tarihlerinde de son test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Son test ölçümleri için planlanan süre bir hafta olmasına karşın çocukların çeşitli hastalıklar sebebiyle okula gelememesi son testlerin uygulanma sürecini uzatmıştır. Son test ölçümlerinin gerçekleştirilirken ön test ölçümleri için belirtilen tüm ayrıntılar tekrarlanmıştır.

"Sabah sporu yapmadan önce nasıl hissediyordun kendini? Vücudun nasıl görünüyordu?" sorusunun cevabını A4 kağıdın sol yarısına, "sabah sporu yapmaya başladıktan sonra vücudun nasıl gelişti? Ne gibi değişiklikler hissediyorsun? Sende ne gibi farklılıklar var, vücudun nasıl görünüyor?" sorusunun cevabına yönelik çizimler ise kağıdın sağ tarafına çizilmiştir. Kağıdın sol tarafına yapılan ilk çizim bittikten sonra sağ tarafa çizilecek çizimin yönergeleri verilirken çocuk ayna karşısına alınmış, kendi bedenine bakması istenmiş, yönergeler ise çocuk kendi bedenine bakarken verilmiştir. Böylece yönergelerde yer alan sorularla çocuk kendi bedenini incelemiştir.

Verilerin Analizi

Piktogram verilerinin analizinde, 5 yaş grubu çocukların düzenli fiziksel aktivite uygulaması yapılmadan öncesinde ve sonrasında beden imaj algılarındaki değişimin test edilmesi için aynı bireylerin, değişik iki zaman ya da durumdaki ölçümleri arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla kullanılan bir önemlilik testi olan wilcoxon işaretli sıralar analizi kullanılmıştır. Bu analiz, ilişkili (bağımlı) örneklem t-testinin nonparametrik karşılığıdır. Diğer şartlar aynı kalmakla beraber bağımlı değişkene ait ölçümlerin; aralık veya oran ölçeğinde olduğu ancak normal dağılım şartını sağlamadığı veya sıralama ölçeğinde olduğu durumlarda kullanılır (Büyüköztürk, vd. 2010).

Çocukların resimlerine yönelik analizde ise çocukların görüşme sorularına verdikleri cevaplar ve resimlerin kendileri dikkate alınarak içerik analizi yöntemi kullanılmış, çocukların tanımlamalarına göre kategoriler ve temalar oluşturulmuştur.

Bulgular ve Yorumlar**Tablo1.** Deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların beden kitle indeksi hesapları ve durumları

	Cinsiyet	Yaş (ay)	Boy (cm)	Vücut ağırlığı (kg)	BKİ	Durum
Deney grubu	Erkek	71	121	20	13,7	Zayıf
	Erkek	68	120	21,1	14,7	Zayıf
	Erkek	64	119	21,2	15	Zayıf
	Erkek	70	118	20,6	14,8	Zayıf
	Erkek	64	117	17,8	13	Zayıf
	Erkek	67	118	19,6	14,1	Zayıf
	Kız	69	121	26,6	17,8	Zayıf
	Kız	69	127	38,5	23,9	Normal
	Kız	64	121	23,2	15,8	Zayıf
	Kız	59	117	24,7	18	Zayıf
	Kız	58	109	16,6	14	Zayıf
	Kız	64	116	16,7	12,4	Zayıf
	Kız	58	115	16,5	12,5	Zayıf
Kontrol grubu	Erkek	60	121	20,2	13,8	Zayıf
	Erkek	65	120	21,5	14,9	Zayıf
	Erkek	64	113	18,6	14,6	Zayıf
	Erkek	61	119,5	20,5	14,4	Zayıf
	Erkek	61	116	18,8	14	Zayıf
	Erkek	66	115	19,8	15	Zayıf
	Kız	64	113	18,6	14,6	Zayıf
	Kız	59	114	20	15,4	Zayıf
	Kız	63	110	20,3	16,6	Zayıf
	Kız	68	112	20,5	15,9	Zayıf
	Kız	63	115	16,9	12,8	Zayıf
	Kız	65	108	16,3	14	Zayıf
	Kız	58	112	17,2	13,7	Zayıf

Tablo 1’de araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların yaş, boy, vücut ağırlığı bilgileri ve bu bilgiler doğrultusunda hesaplanmış beden kütle indeksleri ve buldukları aralığa yönelik beden durumları görülmektedir. Tablo incelendiğinde deney grubunda yer alan bir kız çocuğunun normal değerlerde olduğu (BKİ: 23,9) dikkat çekmektedir. Bu kız çocuğu dışındaki hem deney hem de kontrol grubundaki tüm çocuklar zayıftır.

Tablo 2. Deney-kontrol grubu ön test beden imaj algısı piktogram puanlarının karşılaştırılması

	Grup	N	KO	KT	U	z	p
Piktogram ilk ölçüm	Deney ön test	13	15,35	199,50			
	Kontrol ön test	13	11,65	151,50	60,500	-1,302	,193
	Toplam	26					
Piktogram aynaya baktıktan sonraki ölçüm	Deney ön test	13	15,89	222,50			
	Kontrol ön test	13	11,96	155,50	63,500	-1,106	,269
	Toplam	26					

* $p < 0,05$ Mann-whitney-U Testi, KO: Kareler Ortalaması, KT: Kareler Toplamı

Tablo 2’de deney ve kontrol gruplarının beden imaj algısı ön test puanları karşılaştırılmıştır. Test sonucunda, ilk ölçüm (aynaya bakmadan) ve aynaya baktıktan sonraki piktogram ölçüm puanlarının grup değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p > 0,05$) belirlenmiştir.

Tablo 3. Deney grubu ön-son test beden imaj algısı piktogram puanlarının karşılaştırılması

		N	KO	KT	z	p
piktogram_son test= piktogram ön test	Negatif Sıralar	8	5,25	42,00	-1,502	,133
	Pozitif Sıralar	2	6,50	13,00		
	Eşit	3				
	Toplam	13				

$p < 0,05$, Wilcoxon Signed Ranks Testi sonuçları, Wilcoxon Signed Ranks Testi, KO: Kareler Ortalaması, KT: Kareler Toplamı

Tablo 3'te deney grubu piktogram ön-son test puanları karşılaştırılmıştır. Test sonucunda, deney grubu ön-son test puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p > 0,05$) belirlenmiştir.

Tablo 4. Kontrol grubu ön-son test beden imaj algısı piktogram puanlarının karşılaştırılması

		N	KO	KT	z	p
piktogram_son test= piktogram ön test	Negatif Sıralar	2	5,75	11,50	-1,329	,184
	Pozitif Sıralar	7	4,79	33,50		
	Eşit	4				
	Toplam	13				

$p < 0,05$, Wilcoxon Signed Ranks Testi, KO: Kareler Ortalaması, KT: Kareler Toplamı

Tablo 4'te kontrol grubu piktogram ön-son test puanları karşılaştırılmıştır. Test sonucunda, kontrol grubu ön-son test puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ($p > 0,05$) belirlenmiştir.

Tablo 5. Deney-Kontrol grubu son test beden imaj algısı piktogram puanlarının karşılaştırılması

	Grup	N	KO	KT	U	z	p
Piktogram	Deney son test	13	12,77	166,00	75,000	-,503	,615
	Kontrol son test	13	14,23	185,00			
	Toplam	26					

* $p < 0,05$, Mann-whitney-U Testi, KO: Kareler Ortalaması, KT: Kareler Toplamı

Tablo 5'te deney grubu ve kontrol grubu beden imaj algısı son test puanları karşılaştırılmıştır. Test sonucunda, beden imaj algısı puanları arasında deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son test puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir.

Piktogram değerlendirmesine ek olarak deney grubuyla yapılan resim çizme çalışmasında ise çocukların çizimleri ve kendileriyle ilgili ifadeleri incelendiğinde bedenlerinde farklılıklar hissettikleri görülmektedir. Aşağıda çocukların bedenlerini nasıl algıladıkları ile ilgili çizimlere ve açıklamalarına yer verilmiştir.



E1: "Spor yapmadan önce daha güçsüzdüm ve sıkılıyordum. Sporda güzel hissediyorum."



E2: “Spora inerken böyle hissettim. Küçüktüm. Sınıfa geri dönerken büyüdüm.”



K1: “Spor yapmadan önce kalbim kırılmıştı ve güçsüzdüm. Spor yapmaya başlayınca kalbim çok güzeldi, mutluydum, güçlendim.”



E3: “Sporda kızgındım çünkü hareketler zordu. Spor yaparken vücudum kırmızı gözüküyordu. Sporda güçlendim. Masayı kaldırıyorum. Spor yaparken iyi hissediyorum.”



K2: “Spordan önce kendimi küçük hissediyordum. Spordan sonra kendimi büyük hissediyorum. Kıyafetlerim de farklıydı. Artık daha büyük kıyafetler giyiyorum.”



E4: “Spordan önce sandalyede oturmuş ve sıkılmışım. Spordan sonra dünyayı yok etmişim çünkü çok güçlüyüm.”



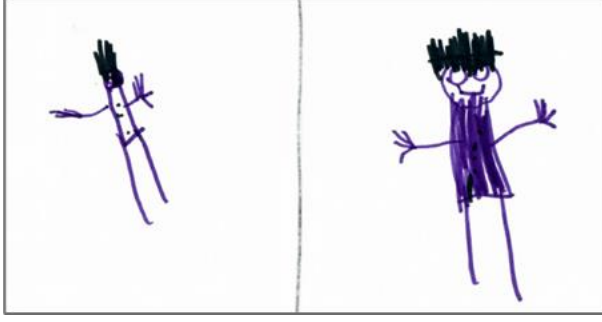
K3: “Spor yapmadan önce hep sınıftaydık. Hep oturuyorduk. Sıkıcıydı. Spor yapmak çok eğlenceli. Sporla iyi hissediyorum.”



E5: “Spordan önce zayıftım, mutluydum. Spor yapınca genişledim. Aynaya bakınca şaşırđım çünkü genişledim.”



K4: “Spor yaptıktan sonra mutlu, güzel, eğlenceli hissediyorum.”



E6: “Spor yapmadan önce iyiydim. Spor yaptım sonra güzel oldum çünkü büyüdüm. Çok güçlendim.”



K5: “Spor yapmak güzeldi. Spor yapınca çok mutlu hissediyorum.”



E7: “Sporda arkadaşımın omzuna değmemeyi öğrendim. Çünkü kurallar çok önemli. Sporla güçlendim.”

Tablo 6. Deney grubunda yer alan çocukların resimlerine yönelik içerik analizi

	Kategori	Olumlu Kodlar	Olumsuz Kodlar
Düzenli fiziksel aktivite öncesinde	Duygu durumu	-	Sıkılma, mutsuzluk
	Beden algısı	-	Zayıf olma, küçük olma
Düzenli fiziksel aktivite sonrasında	Duygu durumu	İyi hissetme hali	Kızgınlık
	Beden algısı	Güçlenme, büyüme,	Güçsüzlük
	Sosyal Beceriler	Kuralların öğrenilmesi ve kurallara uyma	-

Tablo 6 incelendiğinde çocukların düzenli fiziksel aktivite yapmadan önce bedenlerine yönelik olumlu hiçbir ifadeye yer vermezken, bedenlerine yönelik olumsuz özellik olarak zayıflık ve küçük olma durumunu duygu durumunda ise sıkılma ve mutsuz olma hallerinin ifade edildiği dikkat çekmiştir. Düzenli fiziksel aktivite sonrasındaki ifadeleri incelendiğinde ise beden algısı, duygu durumuna ek olarak sosyal beceri kategorisinin ortaya çıktığı, olumlu vurguların ise yoğunlaştığı görülmüştür. Bu bağlamda ise çocuklar olumlu duygu durumu kapsamında iyi hissetme hallerine ve mutluluklarına vurgu yapmışlardır. Duygu durumu kapsamındaki tek olumsuz kod olan “kızgınlık” ise fiziksel aktivite esnasında zorlanılmasından kaynaklıdır. Beden algısına ilişkin çizimler ve ifadeler incelendiğinde ise çocukların bedenlerini daha güçlü ve büyük hissetmeye başladıkları dikkat çekmiştir. Sosyal beceri kapsamında ise her sabah fiziksel aktivite öncesinde kazalara sebep olmamak için çocuklara hatırlatılan kuralların çocuklar tarafından benimsendiği ve önemsendiği görülmüştür.

Tartışma

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde çocukların beden imaj algılarının piktogram üzerinden yapılan değerlendirilmesinde deney ve kontrol grubu arasında da deney grubu ön ve son test sonuçları arasında da anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Bu durumun piktogramda kullanılan

çizimler arasındaki farklılıkların çocuklar tarafından yeterince açık anlaşılabilir olacağı şeklinde yorumlanabilir. Piaget'nin de belirttiği üzere işlem öncesi dönemde çocuklar gördükleri görseller üzerinden düşünür ve yorum yaparlar (Bee ve Boyd, 2007; Berk, 2018). Bu bağlamda çocukların piktogramlardaki değerlendirmelerde var olan durumlarını ve yaşadıkları değişimleri değil, sosyal çevrelerinde zihinlerinde kendileri ile ilgili oluşturulmuş kalıp yargıları ortaya koyabileceklerini düşündürmektedir. Yapılan araştırmalar çocukların çok erken yaşlardan itibaren bedenleriyle ilgili memnuniyetsizlikler yaşadıkları belirtilmektedir (Dohnt ve Tiggemann, 2006; Levine ve Piran, 2004; Liechty, 2010). Pek çok çocuğun piktogram görselleri üzerinden kendilerine ilişkin değerlendirme yaparken kendi bedenlerine uygun olmayan görselleri seçmesinin bir nedeninin de bu olduğu düşünülmektedir. Medya ve sosyal medya gibi görsel olarak etki gücü yüksek araçlarla çocuklar ekranlarda gördükleri stereotip (sosyal bir grubun içinde olan ve içinde bulunduğu grubu en iyi temsil eden özellikleri taşıyan) bedenlerden dolayı kendi bedenlerinden toplumdaki diğerlerinden farklı olarak toplum tarafından onaylanan ve ekranlarda empoze edilen beden görüntülere yakın beden imajlarını seçmiş olabilirler. Çakmak (2020) sosyal medya bağımlılığının beden algısı üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında sosyal medya kullanımı arttıkça beden algısının bozulabildiğini, çoğunlukla mankenlerde görülen zayıf bedenlere sahip olma isteğinin kişilerin kendi bedenlerine dair memnuniyetsizlik yaşamalarına sebep olabildiğini belirtmiştir. Clark ve Tiggemann (2006) yaptıkları araştırmada benzer bir sonuca ulaşmış, medya ve ekranların çocukların beden imaj algısı üzerinde etkisi olduğunu ifade etmiştir. İkilinin yaptığı araştırma sonucuna göre kız çocukları kendi beden imajlarını değil daha zayıf beden imajlarını idealize etmişlerdir. Paxton ve Damiano (2017) araştırmalarında 6 yaşındaki kız çocuklarının daha zayıf bedenlere sahip olmak istediklerini ifade etmiştir. Bahsettiğimiz çalışmalardan farklı olarak beden kütle indeksi ve kişilerin bedenlerinin görünüşünü ifade eden sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmaların sonuçları da beden kütle indeksi arttıkça kişilerin sosyal görünüşlerine ilişkin kaygılarının da arttığını ortaya koymuştur (Levinson ve ark., 2013; Sanlier ve ark., 2017; Titchener ve Wong, 2015). Farklı bir sonuç olarak ise Akgül (2022) ve Dağlı-Altınkaya (2023) sosyal medya kullanımının ve maruz kalınan içeriklerin bireylerin beden algısına ve sosyal görünüş kaygısına bir etkisi olmadığını belirtmektedir.

Çocuklar benlik algılarını inşa ederken en yakın sosyal çevreleri olan ebeveynlerinin görüşlerini duyarak büyümekte ve onların söylediği şekilde kendilerini kabul etmeye başlamaktadırlar (Kale vd., 2021). Ebeveynin kendi bedenine yönelik algısı ise farkında olmadan çocuğuna aktardığı ve çocuğunun kendi bedeni üzerinden kabul ettiği bir düşünce olabilmektedir (Toprak, 2023). Damiano ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmada babaların beden algılarının oğullarının, annelerin beden algılarının ise kızlarının algılarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklar kendi cinsiyetleriyle aynı cinsiyette olan ebeveyni rol model almaktadırlar. Bu nedenle çocuklar beden algılarını geliştirirken kendi cinsiyetindeki ebeveyninden etkilenmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre ebeveynlerin çocuklarının beden imaj algısı üzerinde dolaylı olarak etkilerinin bulunduğu bir başka alan ise ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveynlerin tutumları yetişkinlik hayatında dahi bireylerin beden imajlarını algılamalarında onları etkilemektedir (Sertbaş, 2021). Bireyin aile ve sosyal çevresindeki kabul durumu ve bunun hissettirilmesi kişilerin olumlu beden algısı tutumlarını korumalarını sağlayabilmektedir (Üstünel-Balcı, 2021). Ebeveynlerin kendi bedenleriyle ilgili algıları ve ebeveynlik tutumları göz önüne alındığında bu araştırma kapsamında çocukların bedenlerine yönelik algıları ve piktogram üzerinden yaptıkları bedenlerine ilişkin görsel seçimlerinde aile etkisinin de söz konusu olabileceği düşünülmektedir.

Piktogram değerlendirmelerine ek olarak deney grubundaki çocukların bedenlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini aktarabilmeleri için çocuklardan düzenli fiziksel aktivite öncesinde ve sonrasında bedeninin nasıl değiştiğini resmetmeleri istenmiştir. Bu çizimler çocuklar tarafından açıklandığında ise piktogram bulgularının aksine çocukların düzenli fiziksel aktivite sonrasında hem bedenlerine yönelik olumlu algı geliştirdikleri dikkati çekmiştir. Düzenli fiziksel aktivitelerden sonra deney grubunda yer alan neredeyse tüm çocuklar kendilerini daha güçlü ve büyümüş olarak ifade etmiştir. Bu durum çocukların çizimlerinde gülümseyen yüzlerle de ifade edilmiştir ki bu pozitif çizimlerden yola çıkarak çocukların bedenlerinde hissettikleri değişim ve gelişimden memnun olduğunu söylemek mümkün olabilir. Kaya (2023) beden eğitimi dersinin çocukların beden takdiri ve mutluluk düzeyine etkisini incelediği bir araştırmasında benzer bir sonuç ortaya koymuş, çocukların beden eğitimi dersi aracılığıyla beden takdir düzeyinin arttığını belirtmiştir. Benzer şekilde fiziksel aktivite düzeyindeki artışın beden

algısını olumlu yönde etkilediğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Açıkbaş, 2021; Güven ve Solmaz, 2022).

Çocukların resimlerinde duygu durumlarıyla ilgili olumlu yansımanın ise düzenli fiziksel aktivitenin çocukların bedeninde meydana getirdiği fizyolojik ve hormonal değişikliklerle bağlantısı olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde farklı yaş gruplarında da olsa düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk düzeyini pozitif yönde etkilemekte son derece etkili bir faktör olduğu görülmektedir (Goodarzi, vd., 2008; Yıldız ve Ekici, 2017). İldem (2019) düzenli sportif aktivite yapan ve yapmayan engelli grupların psikolojik sağlık ve iyi olma halini incelediği araştırmasında hayatlarında ekstra zorluk bulunan gruplarda dahi düzenli sportif aktivitenin insanların iyi oluş hali üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Leuke (2022) ülkeler bazında yaptığı karşılaştırmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan ülkelerde mutluluk düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çocukların resimlerini anlatırken kullandıkları ifadelerde düzenli fiziksel aktivitenin çocukların sosyal becerileri üzerinde olumlu bir etki yarattığı, fiziksel aktivite esnasında uymaları gereken kurallar olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Çocukların kuralları içselleştirmeleri ve fiziksel aktivite esnasında uyulması gereken kuralları çok net bir şekilde ifade edebilmesinin araştırmacının fiziksel aktivite uygulamalarına başlamadan hemen önce çocuklara kuralları hatırlatmasıyla ve kuralların neler olduğunu çocuklara sormasıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Aslında anaokulunda uygulanması gereken ancak çoğunlukla göz ardı edilen hareket etkinliği (Kılıç ve ark., 2021) ilkökul 1,2,3 ve 4. Sınıfta uygulanan beden eğitimi ve oyun dersinin (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2013 ve 2018) okul öncesi dönemdeki karşılığıdır. Araştırma sonucunda çocukların kurallara uymakla ilgili geliştirdikleri hassasiyet ilkökulda uygulanan Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Programının özel amaçlarından olan oyun ve fiziksel aktivite aracılığıyla çocukların adil oyun ve sosyal sorumluluk geliştirme amacını da (MEB, 2018) desteklemektedir. Benzer şekilde okul öncesi eğitim programında yer alan hareket etkinliğinin uygulanma amaçları içerisinde de çocukların sosyal gelişim alanında desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir (MEB, 2013). Bu araştırma kapsamında yapılan uygulamalarla esasen planlanmamış olsa da okul öncesi dönemde çocukların edinmesi gereken sosyal beceriler kapsamında yer alan “Değişik ortamlardaki kurallara uyar.” kazanımının ve bu kazanım kapsamındaki “Değişik ortamlardaki kuralların belirlenmesinde düşüncesini söyler. Kuralların gerekli olduğunu söyler. İstekleri ile kurallar çeliştiğinde kurallara uygun davranır.” göstergelerinin de (MEB, 2013) anaokulu çocuklarınca kazanıldığını göstermektedir. Benzer bir şekilde, Makar’ın (2016) fiziksel aktivitenin sosyal beceri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, fiziksel aktivite düzeyinin kişilerin sosyal becerilerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma sonucunda çocukların beden imaj algılarının düzenli fiziksel aktivite ile olumlu yönde etkilendiği belirlenmiştir. Bu sonuca ulaşılrken de görülmüştür ki çocuklardan sağlıklı bilgi alabilmek için birbirinden farklı değerlendirme yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir.

Bu sonuçtan yola çıkılarak yeni yapılacak çalışmalar için;

- Çocukların fiziksel aktivite süresince kendi bedenlerini görebilecekleri bir ortamda çalıştırılmaları,
- Daha küçük ve daha büyük yaş gruplarından çocukların benzer araştırmalarda yer alması ve beden imaj algılarının karşılaştırılması,
- Çocukların beden imaj algılarını etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik daha derinlemesine çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Yazar Katkı Oranları

Bu araştırma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Araştırmanın ilk yazarı veri toplama, verilerin analizi ve raporlaştırma aşamalarını gerçekleştirmiştir. Yüksek lisans tez danışmanı olan ikinci yazar makalenin tüm aşamalarında fikir vermiş ve makale üretim sürecinde etkin rol oynamıştır. Her iki yazarda makalenin yazımına katkı sağlamış ve çalışmanın son halini okumuş ve onaylamıştır.

Etik Kurul Beyanı

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Etik Komisyonunda (Protokol Kodu 09.2023.564) 07.04.2023 tarihli toplantısında alınan Etik Kurul onay kararı ile yürütülmüştür.

Çatışma Beyanı

Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

Kaynakça

- Açıkbaş, F.C. (2021). *Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Akgül, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile beden algısı arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının aracılık rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aşçı, H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. Gündüz, O. (çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Berk, L. E. (2018). *Bebekler ve çocuklar. Doğum öncesinden orta çocukluğa*. Erdoğan, N. (çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik*. (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12- year- old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>
- Çakmak, S. (2020). *Investigation of the relationship between social media addiction and obesity and body perception in university students*. [Unpublished master thesis]. Yeditepe University, İstanbul.
- Dağlı-Altınkaya, B. (2023). *Sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Topkapı Üniversitesi.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2006b). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 42, 929–936.
- Damiano, S. R., Gregg, K. J., Spiel, E. C., McLean, S. A., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2015). Relationships between body size attitudes and body image of 4-year-old boys and girls, and attitudes of their fathers and mothers. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1-10.
- Eckstein, K. C., Mikhail, L. M., Ariza, A. J., Thomson, J. S., Millard, S. C., Binns, H. J., & Pediatric Practice Research Group. (2006). Parents' perceptions of their child's weight and health. *Pediatrics*, 117(3), 681-690.
- Emmanouel, C., Zervas, Y. & Vegenas, G. (1992). Effects of four physical education teaching methods on development of motor skill, self-concept, and social attitudes of fifth-grade children. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3), 1151-1167.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. & Goodway, J. D. (2014). *Motor gelişimi anlamak bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler*. Sevimay Özer, D ve Aktop, A. (Çeviri Ed.leri). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goodarzi, M., Rajabi, R., Yousefi, B., & Mansoor, S. (2008). A comparative study of happiness among male and female athlete students in university of Tehran. *World Journal of Sport Sciences*, 1(1), 61-64.
- Güven, G., ve Solmaz, D. Y. (2022). Kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 8(2), 56-70.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımının kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- İldem, E. (2019). *Resilience, body perception and psychological well-being of individuals with physical disabilities participating and not participating in sports*. [Unpublished master thesis]. Bahçeşehir University, İstanbul.
- Kale, M., Hürsidi, S. ve Balcı Karaboğa, A. (2021). Okul öncesi dönemde beden algısı. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(34), 1408-1435. <https://doi.org/10.26466/opus.829749>
- Kale, M., Köksal-Akyol, A. ve Karagöz, S. (2023). Beden algısı tanımı, tarihçesi ve beden algısıyla ilgili kavramlar. M. Kale (ed.) *Beden algısı* içinde s. 1-15. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kaya, B. (2023). Beden eğitimi dersinin öğrencilerin mutluluk düzeyine ve beden takdirine ilişkin etkilerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 152-162.
- Kılıç, Z. (2018). *CHAMPS Motor beceriler protokolü'nün (CMBP) Türkçeye uyarlanması ve CATCH programı hareket etkinliklerinin çocukların lokomotor ve nesne kontrolü becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, Z., Tunçeli, H. İ. ve Ünsal, F. Ö. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin eğitim-öğretim süreçlerinde uygulamayı tercih ettikleri etkinlik türlerine ilişkin görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 54(1), 69-90.
- Lekue, I. (2022). *Happiness and physical activity: Technical Report* [Doctoral dissertation] Dublin, National College of Ireland.
- Levine, M. P., & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1(1), 57-70.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. distinct shared risk factors for social anxiety and eating disorders. *Appetite*, 67, 125-133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- Liechty, J. M. (2010). Body image distortion and three types of weight loss behaviors among nonoverweight girls in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 47(2), 176-182.
- Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi, Bartın.
- MEB. (2013). *Okul öncesi eğitim programı*. (Erişim Tarihi: 10.06.2020). <http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooportunam.pdf>
- MEB. (2018). *Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı*. (Erişim Tarihi: 01.01.2024) <https://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=443>
- Özşaker, M. (2008). *12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Paxton, S. J., & Damiano, S. R. (2017). The development of body image and weight bias in childhood. *Advances in Child Development and Behavior*, 52, 269-298.
- Peens, A., Pienaar, A. E. & Nienaber, A. W. (2008). The effect of different intervention programmes on the self-concept and motor proficiency of 7 to 9 year old children with DCD. *Child: Care, Health and Development*, 34(3), 316-328.
- Pektaş, D. (2023). Benlik ve beden algısı. M. Kale (ed.) *Beden algısı* içinde s. 155-169. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S., & Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body massindex, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology Of Food And Nutrition*, 57(2), 124-139. <https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1419343>
- Sertbaş, G. (2021). *The effect of perceived parenting attitudes on a group of emerging adults' body image and self-esteem*. [Unpublished master thesis]. Bahçeşehir University, İstanbul.
- Titchener, K. & Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body massindex and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors*, 16, 13-16. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.005>
- Toprak, B. (2023). The examination of the motherdaughter relationship on their body perception. *Advances in Women's Studies*, 5(1), 22-26.
- Üstünel-Balcı, A. Ö. (2021). *The development of body positivity in young adult women: A qualitative study* [Unpublished master thesis]. İstanbul Bilgi University, İstanbul.
- Wang, J. (2004). A study on gross motor skills of preschool children. *Journal of Research in Childhood Education*. 19(1), 32-43.
- Yavuzer, H. (2012). *Resimleriyle çocuk, resimleriyle çocuğu tanıma*. (16. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Investigation of the effect of sports on the level of happiness and socialization of university students. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.

Extended Abstract

Introduction

The main aim of this research is to determine the impact of a physical activity program integrated into the daily routine of children attending preschool education institutions on their body image perceptions.

Method

The research will be carried out in an independent kindergarten located in Ataşehir district of the Anatolian side of İstanbul province. The target group of the research consists of 5-year-old children receiving preschool education. The research is designed in a mixed-methods approach, with the experimental design being used as a quantitative research method; specifically, the "pretest-posttest control group design" from experimental models has been employed, and the interview method was used in the qualitative dimension of the research. Xiaomi Mi Body Composition Scale 2, an electronic scale, was used for body weight measurements and a standard steel stadiometer was used for height measurements. The calculation engine on the web page of the Ministry of Health, General Directorate of Public Health was used to calculate the body mass index of the children. Pictograms were used to measure children's body image perceptions. All implementations for the research were carried out in the autumn term of the 2023-2024 academic year. While pre-test and post-test comparisons were made in the analysis of the data, Wilcoxon signed-rank analysis was used to analyse the pictogram data. In the analysis of the children's drawings, the content analysis method was used by taking into account the answers given by the children to the interview questions and the drawings themselves, and categories and themes were created according to the children's descriptions.

Findings

According to the results of the study, no significant difference was found between the pictogram post-test results of the experimental and control groups. Likewise, no significant difference was found between the pre-test and post-tests in the pictogram evaluation of the experimental group. However, it was determined that positive perceptions such as growth and strengthening were formed in children's drawings.

Discussion, Results and Suggestions

When the findings obtained as a result of the research were examined, no significant difference was found between the experimental and control groups in the evaluation of children's body image perceptions through pictograms, nor between the pre-test and post-test results of the experimental group. This situation can be interpreted as the differences between the drawings used in the pictogram may not be understood clearly enough by the children. As Piaget stated, in the preoperational period, children think and comment on the visuals they see (Bee & Boyd, 2007; Berk, 2018). In this context, it suggests that children may reveal the stereotypes formed about themselves in their minds in their social environment, not their current situation and the changes they have experienced in the evaluations in pictograms. Studies have shown that children experience dissatisfaction with their bodies from a very early age (Dohnt & Tiggemann, 2006; Levine & Piran, 2004; Liechty, 2010). It is thought that this is one of the reasons why many children choose images that are not suitable for their own bodies while evaluating themselves through pictogram images. Studies have shown that children experience dissatisfaction with their bodies from a very early age (Dohnt & Tiggemann, 2006; Levine & Piran, 2004; Liechty, 2010). It is thought that this is one of the reasons why many children choose images that are not suitable for their own bodies while evaluating themselves through pictogram images. Children grow up by hearing the opinions of their parents, who are their closest social environment, while constructing their self-perceptions, and begin to accept themselves as they say (Kale et al., 2021). The parent's perception of his/her own body may be an idea that he/she unknowingly transfers to his/her child and his/her child accepts through his/her own body (Toprak, 2023). In addition to the pictogram evaluations, children in the experimental group were asked to draw how their bodies changed before and after regular physical activity in order to convey their feelings and thoughts about their bodies. When these drawings were explained by the children, it was noteworthy that contrary to the pictogram findings, children developed positive perceptions of their bodies after regular physical activity. After

regular physical activities, almost all children in the experimental group expressed themselves as stronger and bigger. This situation was also expressed with smiling faces in the drawings of the children, and based on these positive drawings, it may be possible to say that the children were satisfied with the change and development they felt in their bodies. Kaya (2023), in a study examining the effect of physical education lesson on children's body appreciation and happiness level, revealed a similar result and stated that children's body appreciation level increased through physical education lesson. It is thought that the positive reflection of children's emotional states in their drawings is related to the physiological and hormonal changes caused by regular physical activity in children's bodies. When the literature is examined, it is seen that regular physical activity is an extremely effective factor in positively affecting the happiness level of individuals, even in different age groups (Goodarzi, et al., 2008; Yıldız & Ekici, 2017). Leuke (2022) stated that the level of happiness is also high in countries with high levels of physical activity in his comparison on the basis of countries.

As a result of this study, it was determined that children's body image perceptions were positively affected by regular physical activity. While reaching this conclusion, it was seen that different evaluation methods should be used in order to obtain healthy information from children.

Based on this result, for future studies;

- To work in an environment where children can see their own bodies during physical activity,
- Involvement of children from younger and older age groups in similar studies and comparison of body image perceptions,
- To conduct more in-depth studies to determine the factors affecting children's body image perceptions.

Author Contributions

This research was produced from the first author's master's thesis. The first author of the study carried out the data collection, data analysis and reporting stages. The second author, who is the master's thesis advisor, provided ideas at all stages of the article and played an active role in the article production process. Both authors contributed to the writing of the article and read and approved the final version of the study.

Ethics Committee Declaration

This study was conducted with the Ethics Committee approval decision taken at the Marmara University Ethics Commission (Protocol Code 09.2023.564) at its meeting dated 07.04.2023.

Conflict Statement

The authors declare that there is no conflict of interest with any institution or person within the scope of the study.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

