

UNIVERSITETI I PRISHTINËS  
“HASAN PRISHTINA”  
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



**TEMA E DIPLOMËS – MASTER**

**ROLI I PJESMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE  
DHE NDIKIMI I TYRE NË INDEKsin E MASËS TRUPORE - (BMI) TE  
NXËNËSIT E DY KOMUNAVE TËKOSOVËS**

**Mentori:**  
Prof. Dr. Bujar Turjaka

**Kandidatet:**  
Blertë Kaçiu  
Saranda Daci

**Prishtinë, 2018**

## PËRMBAJTJA

1. HYRJE .....	3
2. HULUMTIMET E DERITANISHME .....	5
3. QËLLIMI I PUNIMIT .....	8
4. HIPOTEZAT THEMELORE .....	9
5. METODAT E PUNËS .....	10
5.1 MOSTRA E TE ANKETUARVE .....	11
5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE.....	12
5.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE .....	13
6. REZULTATET DHE DISKUTIMI.....	14
6.1 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TEMESHKUJT, FEMRATDHE DALLIMI NË MES TYRE NGA PODUJEVA .....	14
6.2 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE MESHKUJT, FEMRAT DHE DALLIMI NË MES TYRE NGA PEJA.....	26
6.3 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE FEMRA NGA PEJA DHE PODUJEVA DHE DALLIMI NË MES TYRE.....	39
6.4 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PEJA DHE PODUJEVA DHE DALLIMI NË MES TYRE.....	52
6.5 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PODUJEVA .....	65
6.6 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PODUJEVA.....	66
6.7 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PEJA.....	67
6.8 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PEJA.....	68
6.9 ANALIZA E DALLIMIT .....	69
6.9.1 Dallimi në mes meshkujve nga Podujeva dhe Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive .....	69

6.9.2 Dallimi në mes femrave nga Podujeva dhe Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive ..... 71

6.9.3 Dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Podujeva në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive ..... 72

6.9.4 Dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive ..... 73

6.11 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE..... 74

7. PËRFUNDIMI ..... 75

8. LITERATURA ..... 77

**1. HYRJE**

Për një jetë më të mirë, më cilësore dhe një prej kushteve më të rëndësishme për shëndet të mirë është pa dyshim levizja. Kryesorja për zhvillimin e personalitetit të përgjithshëm (guximin, përkushtimin, perkatësin grupore, shoqërizimin). Aktiviteti fizik i thjesht do të thotë çdo lëvizje e trupit që lëviz muskujt tuaj dhe kërkon më shumë energji se sa gjatë pushimit. Ecje, vrapim, vallëzim, puna fizike, not, yoga dhe kopshtari janë disa nga shembujt e aktivitetit fizik.

Ndërsa me termin “aktivitet rekreativ nënkuptojmë aktivitetet që përmbajtja e së cilave është sporti dhe turizmi me të cilat merret njeriu me vullnet në kohën e lirë, me qëllim të pushimit, argëtimit dhe zhvillimit të personalitetit vetanë pa ndonjë qëllim të caktuar që do të thotë nuk është qëllim arritja e rezultateve maksimale sportive”

Nëse përdoret siç duhet në përputhje me gjinitë, moshat dhe aftësitë e ndryshme, rekreacioni mund të jetë shumë efektiv.

Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin jo insulin-vartës, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale ose sëmundjet mendore.

Gjithashtu aktivitete fizike rekreative kontrollojnë peshën trupore, sigurojnë lëvizshmëri më të mirë të nyjeve, rrisin forcën e eshtrave, zvogëlojnë rrezikun nga paraqitja e osteoporozës, përmirësojnë ekuilibrin dhe koordinimin, përmirësojnë frymëmarrjen, përmirësim të gjumit , vlerave energjetike etj.

Aktivitetet e grupit në programet rekreative përmirësojnë aftësitë ndërpersonale, pavarësinë dhe vetëvlerësimin pozitiv, të cilat mund të sjellin shumë përfitime në aspektin psikologjik. Kjo si një gamë e gjerë veprimtarish që mund të nxisin funksionimin fizik, psikologjik, social dhe emocional dhe të përmirësojnë cilësinë e jetës personale tek nxënësit.

Pjesëmarrja në aktivitete rekreative përmirëson mirëqenien fizike. Në fakt, njerëzit që shpesh merren me aktivitete rekreative kanë më pak vizita mjekësore dhe indeks më të ulët të trupit(BMI) sesa ata që nuk bëjnë. Ne besojmë se sporti dhe rekreacioni mund të jenë një mjet i rëndësishëm për ndryshime pozitive në shoqëri.

Rekreacioni sportiv në shoqëri është aktivitet i lirë dhe i organizuar i cili njeriut i mundëson ripërteritje fizike dhe psikike dhe ndihmon në riaftësimin për të gjitha fushat e aktiviteteve jetësore me të cilat merret individ gjatë jetës si dhe në ruajtjen dhe vendosjen edhe të raporteve të shëndosha shoqërore.

Rekreacioni sportiv është fushë specifike e kulturës , që i kenaq nevojat dhe interesat kryesore të njeriut përmes aktiviteteve rekreative – sportive , që i përmbushë nevojat dhe interesat e të gjitha moshave , gjinive dhe kategorive të ndryshme me aftësi dhe gjendje të ndryshme shëndetsore.

Rekreacioni është aktivitet i tërsishem i njeriut jashtë punës profesionale që ai vetë zgjedhë sipas përcaktimit personal me orientim drejt aspiratave pozitive.

Rekreacioni i kontribuon zhvillimit të personalitetit, të kënaqjes së nevojave, interesave për krijimtari, ngritjes së gjendjes së mirë emocionale dhe shkathtësive psikike.

Koha e lirë sot dhe në të ardhmen paraqet sferen vendimtare e cila njeriut i mundëson që ai të jetojë jetën e vetë, e jo të mbijetojë vetëm duke punuar.

Rekreacioni paraqet shprehjen spontane të dëshirës së njeriut për t'i plotësuar nevojat dhe interesat e veta duke u orientuar në aktivitete të zgjedhura sipas dëshirës së vetë me qëllim freskimi, pushimi, zbavitje dhe shfrytëzimit sa më racional të kohës jashtë obligimeve të punës gjatë kohës së lirë.

Rekreacioni mund të jetë efektiv nëse përdoret siç duhet në përputhje me moshat dhe aftësitë e ndryshme.

Efekti i rekreacionit është i gjerë. Ajo rrit aftësinë e vetë-përmbushjes, aftësitë e marrëdhënieve ndërnjerëzore, teknikat dhe metodat e përdorimit të kohës së lirë, forcës fizike, shprehit krijuese dhe ndjenjën estetike. Prandaj, operohen programet rekreative të bazuara në aktivitete fizike të cilat mund t'i ndihmojnë nxënësit të kuptojnë zhvillimin fizik dhe emocional dhe të kultivojnë optimizmin.

## **2. HULUMTIMET E DERITANISHME**

Në hulumtimin dhe studimin e literaturës që kemi pasur në dispozicion, në mes tjerash duhet të përmendim këto hulumtime:

**Datalys center for sport.Injury research andprevention-** Një studim i shkollave të mesme publike zbuloi se 29% e djemve dhe 34% e vajzave janë mbipeshë dhe 16% e djemve dhe vajzave janë të plotë. Në këto shkolla, studentët që morën pjesë në një ose më shumë sporte kishin shumë më pak gjasa të ishin mbipeshë ose të plotë. Një studim i vitit 2012 zbuloi se rreth 29% e studentëve në Hampshir dhe Vermont ishin ose mbipeshë ose të plotë, por nxënësit që merrnin pjesë në një ose më shumë ekipe sportive kishin më pak gjasa të jenë mbipeshë ose të plotë në krahasim me jo pjesëmarrësit. Studiuesit vlerësuan se nëse të gjithë adoleshentët do të luanin në një ose më shumë skuadra sportive në vit, obezitetit do ulje me 26%.

**Nihiser AJ, Lee SM, Wechsler H, McKenna M, Odom E, Reinold C, Thompson D, Grummer-Straën L-**Një panel ekspertësh, i thirrur nga Qendrapër Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC) në vitin 2005 që përbëhej nga ekspertë të shëndetësisë publike, arsimit, këshillimit shkollor, kujdesit shëndetësor dhe një organizatë e prindërve. Kanë bërë një artikull ku përshkruan qëllimet e programeve të matjes së BMI-së, shqyrton praktikën e tanishme, shqyrton kërkimet ekzistuese, përmbledh rekomandimet e ekspertëve, identifikon shqetësimet dhe siguron udhëzime duke përfshirë një listë të masave mbrojtëse dhe ide për hulumtime të ardhshme. Rezultatet e dala nga ky artikull ishte që zbatimi i matjes së BMI-së me bazë në shkollë për qëllime vëzhgimi, domethënë për të identifikuar përqindjen e nxënësve në një popullatë që është në rrezik për probleme të peshës pranohet gjerësisht mbi matjen e BMI-së për qëllime të shqyrtimit, domethënë, për të vlerësuar gjendjen e peshës së nxënësve dhe për t'i dhënë informacione dhe udhëzime prindërve për veprim.

**Ruggieri DG, Bass SB-** Ndërsa legjislacioni për programet e mbikëqyrjes dhe programeve të shqyrtimit të indeksit të masës trupore (BMI) ka kaluar në 25 shtete, programet shpesh janë subjekt i debateve etike rrethë konfidencialitetit dhe privatësisë, komunikimit nga shkolla në prind, si dhe sigurisë dhe vetëvlerësimit për studentët. Përkundër këtij debati, nuk është përfunduar asnjë analizë gjithëpërfshirëse që krahason dhe kontraston se si këto çështje ndikojnë në mënyrë të ndryshme në shkolla, prindër dhe studentë. Ky artikull trajton hendekun e literaturës së mëparshme duke përvijuar konsideratat etike dhe implikimet që kanë programet e skanimit të BMI-së dhe kartat e raportimit për shkollat, prindërit dhe studentët dhe i lidhë këto me studimet e rezultateve për të adresuar nëse këto polemika mbështeten nga hulumtimi. Pavarësisht polemikave që rrethojnë këto programe, ky rishikim tregon se ato mund të jenë të

vlefshme për të gjitha palët dhe demonstroi që programet e kontrollit të BMI-së janë jetike për zhvillimin e programeve të fuqishme të parandalimit të trashjes në shkollë dhe promovimin e mënyrave të jetesës së shëndetshme në shkollë.

**Burns RD, Fu Y, Hannon JC, Brusseau TA** në një hulumtim të publikuar në **PUBMED** Në shqyrtimin e efektit të një programi gjithëpërfshirës të aktivitetit fizik në shkollë (CSPAP) mbi aftësitë motorike të fëmijët ku u përfishin 959 fëmijë nga 5 shkollë. Të dhënat u grumbulluan në fillim të vitit shkollor dhe në fund të 36 javorit të hulumtimit. Aftësitë motorike u vlerësuan duke përdorur testin për zhvillimin e brendshëm të aftësive motorike duke u bazuar në moshën dhe gjininë si modifikues të efektit dhe duke përshtatur për grumbullimin e vëzhgimeve brenda strukturës së të dhënave. Fëmijët treguan rezultate të përmirësuar të aftësisë motorike bruto në fund të 36 javorit hulumtues.

**Chace M, Vilvens H.**-Marrëveshjet e përdorimit të përbashkët (SUA) që lejojnë përdorimin e objekteve shkollore publike nga komuniteti janë rekomanduar si një nga strategjit kryesore për shëndetin publik dhe për rritjen e aktivitetit fizik. Qëllimi i këtij studimi ishte të shqyrtojë natyrën dhe shtrirjen aktuale të SUA në Ohajo, si dhe përfitimet, pengesat dhe nevojat e përceptuara të administratorëve shkollorë. Përfitimet e përceptuara më së shpeshti përfshijnë përmirësimin e marrëdhënieve me tatimpaguesit. Sipas administratorëve të shkollave, dyert e tyre janë të hapura deri në një farë mase, por shumica e SUA-s ishin marrëveshje joformale. Përpjekjet e avokimit për SUA duhet të përfshijnë kalimin e një ligji të nivelit shtetëror që siguron imunitet të arsyeshëm ndaj përgjegjësisë. Përhapja në komunitetin e shkollës duhet të përfshijë shembuj të marrëveshjeve zyrtare me shkrim, shembuj të menaxhimit të kostos novatore dhe hulumtime të përditësuara mbi lidhjen e aktivitetit fizik me mësimnxënien dhe performancën akademike.

**Kaltrina Selmanaj & Ermira Simitxhiu (2017)** -Në përgjithsi rinia e moshës 16-17 vjeçare e tri qyteteve të Kosovës nuk janë të rrezikuara nga tendenca e theksuar e mbipeshës. Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirësisë në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive. Shprehjet pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve se te e femrav. Dallimet në

përfshirje në aktivitete rekreative - sportive si dhe në shprehi të ndryshme të jetuarit nuk janë të theksuara në bazë të përkatsis së të rinjëve qytetëve të ndryshme të Kosovës.

*Gene Sinani (2018)* – Është vërtetuar se rezultatet e fituara rezultojnë me një përqindje më të madhe të marrjes me aktivitete rekreative sportive tek femrat e grup moshave 17-18 vjeqare se sa tek meshkujt e po të njejtës moshë.

Dallimet janë vërtetuar edhe rrethë konsumit të alkoolit. Është vërtetuar se djemtë e moshës 15-16 vjeq konsumojnë më tepër alkool se sa femrat e po të njejtës moshë sikur edhe më shumë se sa meshkujt e moshës 17-18 vjeqare.

Dallimet janë vërtetuar edhe në atë se sa ore gjumë i bëjnë. Ku është vërtetuar se meshkujt e moshës 17-18 vjeqare kalojnë me shumë ore gjumë gjatë ditës se sa meshkujt e moshës 15-16 vjeqare.

Dallimet janë vërtetuar edhe lidhur me preferencën e tyre për t'u marrë me sport po të kishit mundësi ku është vërtetuar se femrat e moshës 15-16 vjeqare janë më pak të predispozuara sesa femrat e moshës 17-18 vjeqare për t'u marrë me aktivitete sportive po të kishin mundësi.

### **3. QËLLIMI I PUNIMIT**

Prezantimi i nivelit të marrjes me aktivitete rekreative sportive në shkollat e mesme, llojet e tyre, koha më e preferuar e marrjes me aktivitete sportive, vetëdisimi për benefitet që sjellë aktiviteti i



rregullt sportive si dhe një qëllim shumë me rëndësi, parandalimi i mbipeshes pasi që dita e ditës ky fenomen është në rritje e sipër.

Ky studim ka për qëllim të hulumtoj efektet e stilit të jetesës dhe aktiviteteve fizike rekreative në indeksin e masës trupore (BMI) të rinija e shkollave të mesme të lartë.

Qëllim kryesor në këtë punim është niveli ipjesëmarrjës së rinisëme aktivitete rekreative sportive, llojet e aktiviteteve,dhe shprehitë individuale jetësore.

Qëllim sekundar është që përmes pyetsorit të informohemi për aktivitetet rekreativo-sportive, dhe shprehitë,në nivelë të komunave të trajtuar për të dy gjinitë.

Qëllimi terciar i këtij punimi është që në bazë të variablave të peshës dhe lartësisë së trupit të nxjerrët vlera e BMI-së në mostrën e ndarë sipas gjinsë dhe qyteteve të trajtuara, të vërtetohet ndikimi i aktiviteteve rekreative sportive në indeksin e masës trupor - (BMI)

Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se nxënësit të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë një vetëdije më të lartë për rëndësinë e aktivitetit sportiv sesa ata të cilët nuk janë të përfshirë në sport si dhe fitojnë shprehi të re të jetesës në drejtimë të përmirësimit të shëndetit.Të nxjerrët ndonjë konkludimi për punën e mirë profesionale apo mungesës së kushteve nëpër shkolla.

Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të hulumtimeve të fitohen të dhëna të vlefëshme dhe interesante rrethë vetëdijes së nxënësve mbi edukimin fizik si dhe pengesat që paraqiten për mospjesëmarrje aktive në sporte të ndryshme.

#### **4. HIPOTEZAT THEMELORE**

Në bazë të lëmisë dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat statistikore për përpunimin e rezultateve parashtrohen këto hipoteza:

H<sub>01</sub>– Presim se do të paraqiten dallime të rëndësishme në mes rinisë të ndarë sipas gjinisë të trajtuara në punim në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreative sportive.

H<sub>02</sub>– Presim se do të paraqitendallime të rëndësishme në mes rinisë të ndarë sipas qyteteve në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

H<sub>03</sub>- Presim se do të paraqitendallime të rëndësishme në mes rinisë të ndar sipas gjinive në kuptimin e shprehive individuale.

H<sub>04</sub>- Presim se do të të paraqiten dallime të rëndësishme në mes rinisë të ndarë sipas qyteteve në kuptimin e shprehive individuale.

## 5. METODAT E PUNËS

Sipas natyrës së kërkimit shkencor ky studim i përket kategorisë së kërkimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit tëndërmarrë paraqet hulumtim aplikativ i cilaka për qëllime fituarit enjohurive dhe informacioneve të reja të nevojshëm për aplikim praktik në fushën e sportit, dhë marrë në tërësi, në praktikën pedagogjike në shkollë.

Çdo problem hulumtues është e mundur të operacionalizohet në shumë mënyra të ndryshme. Megjithatë, natyra e shumicës së problemeve dhe karakteristikave të proceseve shpesh kërkojnë një qasje multivariante.

Në lidhje mënjohjëne problemit, ky studim paraqethulumtimkonfirmativku në bazë të një problemi të njohur kryhet kontrolli i hipotezave të parashtruara duke përdorurmetoda të përshtatshmekërkimore.

Në kushtet e përcaktimitkohor,studimi ështëi karakterit transfersal,dhe konsiston nënjë matjetë vetmetë treguesvepërkatëstë karakteristikavemorfolgjike,të cilët janë aktiv në sporte përkatëse.

Ky hulumtimshkencor i përket ose bienë kategorinë ehulumtimit shkencore në teren që do të kryhet ose realizohetnë kushtenatyrore tëjetës.

## **5.1 MOSTRA E TE ANKETUARVE**

Mostra për këtë punim është definuar si nxënës të moshës 16-17 vjeçare të shkollave të mesme (Podujevë dhe Pejë). Mostra në këtë punim ka përfshirë 400 nxënës, të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunitet të dyja gjinive. Grupin e të anketuarve e kanë përbër nxënësit e kalsëve të njëmbëdhjeta (XI) ,nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë.

## 5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësi, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve ka siguruar të dhëna rrethë pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të të anketuarave si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative – sportive si dhe shprehjet e jetesës. Pyetësi është i bashkëngjitur në shtojcë.

Po ashtu si variabla janë përfshi edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave është përcaktuar Indeksi i Masës Trupore (BMI).

### 5.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Në mënyrë qëkërkimi shkencorqë të jepë zgjidhjetë kënaqshme, është e nevojshmeqë të përdorenprocedurat e duhura, të drejta dhe komparative e qëjanë të natyrës së atijproblemi tëdhënë.

Për realizimin e qëllimit të këtij hulumtimi janë zgjedhë proceduratpër të cilat konsiderohetsekorrespondojnë menatyren eproblemeve qëdo të hulumtohen.

Për çdovariabël të pyetsorit, janë llogariturvlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qëndrore themelor dhe të shpërndarjes:

- Mesatarja aritmetikore (Ma),
- Devijimi standard (Ds),
- Vlera minimale (Min),
- Vlera maksimale (Max).

2. Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjesështë testuar me anë të koeficientit të asimetrisë („skjunis”), dhe shkalla e lakimit të majës së kurbës sërezultateve të shpërndara (lartësia e distribucionit) përmes koeficientit të sheshtë(„kurtozis”).

3. Për vërtetimin e dallimeve brenda grupit dhe ndermjet grupeve është aplikuar Hi-katror testi

4. Nga hapësirat e statistikës komparative (krahasuese) për grupe të mostrave të pavarura të ndarë sipas gjinisë dhe qyteteve është përdorr procedura diskriminative, para së gjithash, analiza e dallimeve( t-testi).

## 6. REZULTATET DHE DISKUTIMI

### 6.1 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE MESHKUJT, FEMRAT DHE DALLIMI NË MES TYRE NGA PODUJEVA

Në këtë punim nga parametrat themelorë statistikore është llogaritur Hi-katror testi mbrenda grupit dhe ndërmjet grupeve nga Podujeva. Në pyetjen a merreni me aktivitete rekreative sportive ( Tabela 1 ) 21 nxënës apo 21% janë përgjigjur që merren rregullisht me aktivitete sportive, ndërsa 75 nxënës apo 75% janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 4 nxënës apo 4% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa i përket nxënësve 38 nxënës apo 38% janë përgjigjur që merren rregullisht me aktivitete sportive, ndërsa 57 nxënës apo 57 % janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.023$ ,  $P<0.05$ .

**Tabela 1.A merreni me aktivitete rekreative sportive?**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva – Femrat			Meshkuj- Femra
I rregullt (së paku)	Observed	Expected	Residual	Observed	Expected	Residual	$\Sigma$
3 herë në javë	38	33.3	4.7	21	33.3	-12.3	59
Kohë pas kohe	57	33.3	23.7	75	33.3	41.7	132
Asnjëherë	5	33.3	-28.3	4	33.3	-29.3	9
Total	100			100			200

Podujeva – Meshkujt				Podujeva – Femrat			Meshkuj- Femra
I rregullt (së paku)	Observed	Expected	Residual	Observed	Expected	Residual	$\Sigma$
3 herë në javë	38	33.3	4.7	21	33.3	-12.3	59
Kohë pas kohe	57	33.3	23.7	75	33.3	41.7	132
Asnjëherë	5	33.3	-28.3	4	33.3	-29.3	9
$\chi^2$	$\chi^2=41.54$			$\chi^2=82.46$			$\chi^2=7.436$
	df: 2			df: 2			df: 2
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.023

### A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?

Në pyetjen a jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë ( Tabela 2 ) 19 nxënës apo 19% janë përgjigjur me Po, ndersa 81 nxënës apo 81% janë përgjigjur Jo,ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ .

Sa i përket nxënësve 53 nxënës apo 53% janë përgjigjur Po, ndersa 47 nxënës apo 47 % janë përgjigjur Jo ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.548$ .

Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 2. A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva – Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expecte d N	Residual	Observed N	Expecte d N	Residual	$\Sigma$
Po	53	50	3	19	50	-31	72
Jo	47	50	-3	81	50	31	128
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=0.36$ df: 1 P= 0.548			$\chi^2=38.44$ df: 1 P= 0.000			$\chi^2=23.633$ df: 1 p=0.000

**Me cilin sport do të mirreshit po të kishit mundësi?**

Në pyetjen me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi (Tabela 3). Në bazë të dhënave nga të anketuarat del se nga 100 femra të Podujevës 7 nga to apo 7% janë përgjigjur për Futboll, 64 vajza apo 64% për Basketboll, 14 vajza apo 14% Hendboll, 2 vajza apo 2% Volejboll, 2 vajza apo 2% Tenis, 3 vajza apo 3% për Not, 2 vajze apo 2% për Gjimnasikë dhe 3 vajza apo 3% për Atletikë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000.Sa i përket nxënësve 50 nga to apo 50% janë përgjigjur për Futboll, 16 djem apo 16% për Basketboll, 24 djem apo 24% Hendboll, 2 djem apo 2% Volejboll, 3 djem apo 3% Tenis, 2 djem apo 2% për Not, 1 djal apo 1% për Gjimnasikë, 1 djal apo 1% për Atletikë dhe 1 djal apo 1% për Boks ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000.Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000, P< 0.05.

**Tabela 3. Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?**

Podujeva – Meshkujt	Podujeva - Femrat	Meshkuj- Femra



	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Futboll	50	11.1	38.9	7	12.5	-5.5	57
Basketboll	16	11.1	4.9	64	12.5	51.5	80
Hendboll	24	11.1	12.9	14	12.5	1.5	38
Volejboll	2	11.1	-9.1	2	12.5	-10.5	4
Tenis	3	11.1	-8.1	7	12.5	-5.5	10
Noti	2	11.1	-9.1	1	12.5	-11.5	3
Gjimmastikë	1	11.1	-10.1	2	12.5	-10.5	3
Atletikë	1	11.1	-10.1	3	12.5	-9.5	4
Boks	1	11.1	-10.1	0	0	0	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=201.68$ df: 8 p=0.000			$\chi^2=252.64$ df: 7 P= 0.000			$\chi^2=68.14$ df: 8 p=0.000

### Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

Në pytjen organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj ( Tabela 4 ) 20 nxënese apo 20% janë përgjigjur nuk jam e sigurt, 35 nxënese apo 35% janë përgjigjur po, 20 nxënese apo 20% janë përgjigjur jo dhe 25 nxënese apo 25% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.111$ . Sa i përket nxënësve 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur nuk jam i sigurt, 40 nxënës apo 40% janë përgjigjur po, 27 nxënese apo 27% janë përgjigjur jo dhe 19 nxënese apo 19% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.001$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.354$ ,  $P<0.05$ .

### Tabela 4.Organizimi i aktiviteteve sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

Podujeva – Meshkujt			Podujeva – Femrat			Meshkuj - Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Nuk jam i sigurt	14	25.0	-11.0	20	25.0	-5.0	34
Po	40	25.0	15.0	35	25.0	10.0	75
Jo	27	25.0	2.0	20	25.0	-5.0	47
Mjaftueshëm	19	25.0	-6.0	25	25.0	.0	44
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=15.44$			$\chi^2=6.64$			$\chi^2=3.25$
	df: 3			df:3			df: 3
	P= 0.001			P= 0.111			P= 0.354

### A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore?

Në pyetjen a do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore (Tabela 5) 74 nxënës apo 74% janë përgjigjur po, ndersa 26 nxënës apo 26% janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 71 nxënës apo 71% janë përgjigjur po, ndersa 29 nxënës apo 29 % janë përgjigjur ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.634$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 5. A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formen trupore?**

Podujeva – Meshkujt			Podujeva – Femrat			Meshkuj- Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	71	50.0	21.0	74	50.0	24.0	145
Jo	29	50.0	-21.0	26	50.0	-24.0	55
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=17.64$			$\chi^2=23.04$			$\chi^2=0.22$
	df: 1			df:1			df:1
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.634

**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Në pyetjen a jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet (Tabela 6) 74 nxënës apo 74% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur jo, 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur mesatarisht dhe 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se brenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 75 nxënës apo 75% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur jo, 18 nxënës apo 18% janë përgjigjur mesatarisht dhe 2 nxënës apo 2% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikot  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.703$ ,  $P> 0.05$

**Tabela 6. A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Podujeva – Meshkujt			Podujeva – Femrat			Meshkuj- Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	75	25.0	50.0	74	25.0	49.0	149
Jo	5	25.0	-20.0	5	25.0	-20.0	10
Mesatarisht	18	25.0	-7.0	16	25.0	-9.0	34
Mjaftueshëm	2	25.0	-23.0	5	25.0	-20.0	7
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=132.12$			$\chi^2=131.28$			$\chi^2=1.41$
	df: 3			df:3			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.703

**Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?**

Në pyetjenfrekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor ( Tabela 7 ) 6 nxënese apo 6% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare, 2 nxënese apo 2% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 0 nxënese apo 0% janë përgjigjur që nuk përdorin më tepër se 20 cigare dhe 92 nxënese apo 92% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000. Sa i përket nxënësve 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare,3 nxënës apo 3% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që nuk përdorin më tepër se 20 cigare dhe 86 nxënës apo 86% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000. Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.144, P> 0.05.

**Tabela 7. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva – Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Deri 10 cigare	6	25.0	-19.0	6	33.3	-27.3	12
11-20 cigare në ditë	3	25.0	-22.0	2	33.3	-31.3	5
Mëteper se 20 cigarenëditë	5	25.0	-20.0	0	0	0	5
Nuk e konsumoj	86	25.0	61.0	92	33.3	58.7	178
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=198.64$			$\chi^2=240.16$			$\chi^2=5.40$
	df: 3			df:3			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.144

### Konsumimi i alkoolit?

Në pyetjenkonsumimi i alkoolit ditor (Tabela 8) 1 nxënëse apo 1% është përgjigjur që përdorë rregullishtë , 98 nxënëse apo 98% janë përgjigjur që nuk e konsumoj dhe 1 nxënëse apo 1% është përgjigjur që kohë pas kohe ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000.Sa i përket nxënësve 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që përdorinë rregullishtë,6 nxënës apo 6% janë përgjigjur që nuk e konsumoj dhe 89 nxënës apo 89% janë përgjigjur që përdorin kohë pas koheku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikot P= 0.000.Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000, P< 0.05.

### Tabela 8. Konsumimi i alkoolit?

Podujeva – Meshkujt				Podujeva – Femrat			Meshkuj-Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Rregullishtë	5	33.3	-28.3	1	33.3	-32.3	6
Nuk konsumoj	6	33.3	-27.3	98	33.3	64.7	104
Kohë pas kohe	89	33.3	55.7	1	33.3	-32.3	90
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=139.46$			$\chi^2=188.18$			$\chi^2=165.22$
	df: 2			df:2			df:2
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.000

### Shprehitë në ushqim, shujta ditore?

Në pyetjen shprehitë në ushqim, shujta ditore (Tabela 9) 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë , 51 nxënës apo 51% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 25 nxënës apo 25% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë dhe 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ .Sa i përket nxënësve 9 nxënës apo 9% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë,34 nxënës apo 34% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 43 nxënës apo 43% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë dhe 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikot  $P= 0.000$ .Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.057$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 9. Shprehitë në ushqim, shujta ditore?**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva - Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
1 herë në ditë	9	25.0	-16.0	12	25.0	-13.0	21
2 herë në ditë	34	25.0	9.0	51	25.0	26.0	85
3 herë në ditë	43	25.0	18.0	25	25.0	.0	68
4 herë në ditë	14	25.0	-11.0	12	25.0	-13.0	26
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=31.28$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=40.56$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=7.49$ df:3 P= 0.057

**Sa orë gjumë bëni ?**

Në pyetjensja orë gjumë bëni ( Tabela 10 ) 19 nxënës apo 19% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë), 19 nxënës apo 19% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë , 24 nxënës apo 24% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë,22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.754$ . Sa i përket nxënësve 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë,11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë,22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë,23 nxënës apo 23% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.277$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.660$ ,  $P>0.05$ .

**Tabela 10. Sa orë gjumë bëni:**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva - Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
5-6 orë	22	20.0	2.0	19	20.0	-1.0	41
7-8 orë	11	20.0	-9.0	19	20.0	-1.0	30
9-10 orë	22	20.0	2.0	24	20.0	4.0	46
11-12 orë	23	20.0	3.0	22	20.0	2.0	45
13-14 orë	22	20.0	2.0	16	20.0	-4.0	38
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=5.10$			$\chi^2=1.90$			$\chi^2=0.49$
	df: 4			df:4			df:4
	P= 0.277			P= 0.754			P= 0.660

### A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situaten?

Në pyetjen a jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situaten (Tabela 11) 56 nxënës apo 56% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur jo, 38 nxënës apo 38% janë përgjigjur ndonjëher dhe 1 nxënës apo 1% është përgjigjur asnjëher ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 65 nxënës apo 65% janë përgjigjur po, 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur jo, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur ndonjëher dhe 1 nxënës apo 1% janë përgjigjur asnjëher ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.121$ ,  $P> 0.05$ .



**Tabela 11. A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva - Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	65	25.0	40.0	56	25.0	31.0	121
Jo	11	25.0	-14.0	5	25.0	-20.0	16
Ndonjëher	23	25.0	-2.0	38	25.0	13.0	61
Asnjëher	1	25.0	-24.0	1	25.0	-24.0	2
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=95.04$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=84.24$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=5.80$ df:3 P= 0.121

**Sa konsumoni ujë gjatë një dite?**

Në pyetjensja konsumoni ujë gjatë një dite (Tabela 12), 31 nxënës apo 31% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 19 nxënës apo 19% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6 gota, 17 nxënës apo 17% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota, 33 nxënës apo 33% janë përgjigjur që përdorin ujë 9-10 gota dhe 10 nxënës apo 10% janë përgjigjur që nuk përdorin ujë më tepër se 10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 15 nxënës apo 15% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6 gota, 24 nxënës apo 24% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota, 44 nxënës apo 44% janë përgjigjur që përdorin ujë 9-10 gota dhe 1 nxënës apo 1% është përgjigjur që nuk përdor më tepër se 10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.126$ ,  $P > 0.05$ .

**Tabela 12. Sa konsumoni ujë gjatë një dite?**

Podujeva – Meshkujt				Podujeva - Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	∑
2-4 gota	15	20.0	-5.0	31	25.0	6.0	46
5-6 gota	16	20.0	-4.0	19	25.0	-6.0	35
7-8 gota	24	20.0	4.0	17	25.0	-8.0	41
9-10gota	44	20.0	24.0	33	25.0	8.0	77
Më tepër se 10	1	20.0	-19.0	0	0	0	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=49.70$			$\chi^2=35.00$			$\chi^2=7.18$
	df: 4			df:4			df:4
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.126

## 6.2 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE MESHKUJT, FEMRAT DHE DALLIMI NË MES TYRE NGA PEJA

Në këtë punim nga parametrat themelorë statistikore janë llogaritur frekuencat , përqindjet dhe përqindjet kumulative për të paraqitur shpërndarjen e rezultateve të përgjigjeve të respondenteve në pyetjet rrethë opinioneve të nxënësve dhe nxënësve lidhur me aktivitetet fizike dhe shprehite e jetës së të rinjëve në komunën e Pejës.

Në pyetjen a merreni me aktivitete rekreative sportive (Tabela 13),34 nxënës apo 34% janë përgjigjur që merren 3 herë në javë, 54 nxënës apo 54% janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikot P= 0.000. Sa i përket nxënësve 51 nxënës apo 51% janë përgjigjur që merren 3 herë në javë, 41 nxënës apo 41% janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 8 nxënës apo 8% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000. Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.050, P< 0.05.

Tabela 13.A merreni me aktivitete rekreative sportive?

Peja – Meshkujt			Peja – Femrat			Meshkuj- Femra	
I rregullt (së paku)	Observed	Expected	Residual	Observed	Expected	Residual	$\Sigma$
3 herë në javë	51	33.3	17.7	34	33.3	.7	85
Kohë pas kohe	41	33.3	7.7	54	33.3	20.7	95
Asnjëherë	8	33.3	-25.3	12	33.3	-21.3	20
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=30.38$			$\chi^2=26.48$			$\chi^2=5.98$
	df: 2			df: 2			df: 2
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.050

### A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?

Në pyetjen a jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë (Tabela 14), 39 nxënës apo 19% janë përgjigjur me Po, ndërsa 61 nxënës apo 61% janë përgjigjur Jo, ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.027$ . Sa i përket nxënësve 58 nxënës apo 58% janë përgjigjur Po, ndërsa 42 nxënës apo 42 % janë përgjigjur Jo ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.109$ . Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.001$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 14. A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonje sportë?**

Peja – Meshkujt			Peja – Femrat			Meshkuj- Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	Σ
Po	58	50.0	8.0	39	50.0	-11.0	108
Jo	42	50.0	-8.0	61	50.0	11.0	92
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=2.56$			$\chi^2=4.84$			$\chi^2= 7.23$
	df: 1			df: 1			df: 1
	P= 0.109			P= 0.027			P= 0.001

**Me cilin sport do të merreshit po të kishit mundësi?**

Në pyetjen me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi (Tabela 15). Në bazë të dhënave nga të anketuarat del se nga 100 femra të Pejës 30 nga to apo 30% janë përgjigjur për Futboll, 21 vajza apo 21% për Basketboll, 8 vajza apo 8% Hendboll, 8 vajza apo 8% Volejbol, 5 vajza apo 5% Tenis, 5 vajza apo 5% për Not, 5 vajza apo 5% për Gjimnasikë, 4 vajza apo 4% për Atletikë, 2 vajza apo 2% për Boks, 2 vajza apo 2% për Xhudo, 2 vajza apo 2% për Ping pong, 2 vajza apo 2% për Skijim, 1 vajzë apo 1% për Kikboks, 1 vajzë apo 1% për Sërf, 1 vajzë apo 1% për Ragbi, 1 vajzë apo 1% për Fitnes, 1 vajzë apo 1% për Balet, 1 vajzë apo 1% për Hokejku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000. Sa i përket nxënësve, 9 nga ta apo 9% janë përgjigjur për Futboll, 11 djemë apo 11% për Basketboll, 21 djemë apo 21% për Hendboll, 4 djemë apo 4% Volejbol, 18 djemë apo 18% Tenis, 10 djemë apo 10% për Not, 2 djemë apo 2% për Gjimnasikë, 3 djemë apo 3% për Atletikë, 5 djemë apo 5% për Boks, 2 djemë apo 2% për Xhudo, 1 djalë apo 1% për Pingpong, 1 djalë apo 1% për Skijim, 3 djemë apo 3% për Kikboks, 2 djemë apo 2% për Serf, 1 djalë apo 1% për Ragbi, 1 djalë apo 1% për Fitnes, 6 djemë apo 6% për Balet dhe 0 djemë apo 0% për Hokej, ku shifet se mbrenda grupit

ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 15. Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?**

	Peja – Meshkujt			Peja – Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	
Futboll	9	5.9	3.1	30	5.6	24.4	39
Basketboll	11	5.9	5.1	21	5.6	15.4	32
Hendboll	21	5.9	15.1	8	5.6	2.4	29
Volejboll	4	5.9	-1.9	8	5.6	2.4	12
Tenis	18	5.9	12.1	5	5.6	-0.6	23
Noti	10	5.9	4.1	5	5.6	-0.6	15
Gjymnastikë	2	5.9	-3.9	5	5.6	-0.6	7
Atletikë	3	5.9	-2.9	4	5.6	-1.6	7
Boks	5	5.9	-0.9	2	5.6	-3.6	7
Xhudo	2	5.9	-3.9	2	5.6	-3.6	4

Pingpong	1	5.9	-4.9	2	5.6	-3.6	3
Skijim	1	5.9	-4.9	2	5.6	-3.6	3
Kikboks	3	5.9	-2.9	1	5.6	-4.6	4
Serf	2	5.9	-3.9	1	5.6	-4.6	3
Ragbi	1	5.9	-4.9	1	5.6	-4.6	2
Fitness	1	5.9	-4.9	1	5.6	-4.6	2
Balet	6	5.9	0.1	1	5.6	-4.6	7
Hokej	0	0	0	1	5.6	-4.6	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=42.2$			$\chi^2=58.04$			$\chi^2=27.76$
	df: 17			df: 17			df: 17
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.000

### Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

Në pytjen organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj (Tabela 16), 17 nxënese apo 17% janë përgjigjur nuk jam e sigurt, 20 nxënese apo 20% janë përgjigjur po, 28 nxënese apo 28% janë përgjigjur jo dhe 35 nxënese apo 35% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.047$ . Sa i përket nxënëve 10 nxënës apo 10% janë përgjigjur nuk jam i sigurt, 30 nxënës apo 30% janë përgjigjur po, 38 nxënese apo 38% janë përgjigjur jo dhe 22 nxënese apo 22% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.040$ ,  $P<0.05$ .

**Tabela 16. Organizimi i aktiviteteve sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?**

Peja – Meshkujt			Peja – Femrat			Meshkuj - Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Nuk jam i sigurt	10	25.0	-15.0	17	25.0	-8.0	27
Po	30	25.0	5.0	20	25.0	-5.0	50
Jo	38	25.0	13.0	28	25.0	3.0	66
Mjaftueshëm	22	25.0	-3.0	35	25.0	10.0	57
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=17.12$			$\chi^2=7.92$			$\chi^2=8.29$
	df: 3			df:3			df: 3
	P= 0.000			P= 0.047			P= 0.040

### A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore?

Në pyetjen a do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formen trupore (Tabela 17), 69 nxënës apo 69% janë përgjigjur po, ndërsa 31 nxënës apo 31% janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 62 nxënës apo 62% janë përgjigjur po, ndërsa 38 nxënës apo 38 % janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.016$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.297$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 17. A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formen trupore?**

Peja– Meshkujt			Peja - Femrat			Meshkuj- Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	62	50.0	12.0	69	50.0	19.0	131
Jo	38	50.0	-12.0	31	50.0	-19.0	69
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=5.76$			$\chi^2=14.44$			$\chi^2=1.08$
	df: 1			df:1			df:1
	P= 0.016			P= 0.000			P= 0.297

**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Në pyetjen a jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet (Tabela 18), 58 nxënës apo 58% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur jo, 21 nxënës apo 21% janë përgjigjur mesatarisht dhe 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 48 nxënës apo 48% janë përgjigjur po, 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur jo, 27 nxënës apo 27% janë përgjigjur mesatarisht dhe 13 nxënës apo 13% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.703$ ,  $P> 0.05$ .



**Tabela 18. A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Peja – Meshkujt			Peja - Femrat			Meshkuj- Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	48	25.0	23.0	58	25.0	33.0	106
Jo	12	25.0	-13.0	5	25.0	-20.0	17
Mesatarisht	27	25.0	2.0	21	25.0	-4.0	48
Mjaftueshëm	13	25.0	-12.0	16	25.0	-9.0	29
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=$			$\chi^2=$			$\chi^2=$
	df: 3			df:3			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.703

**Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?**

Në pyetjen frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor ( Tabela 19 ), 13 nxënese apo 13% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare, 5 nxënese apo 5% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 2 nxënese apo 2% janë përgjigjur që përdorin më tepër se 20 cigare dhe 80 nxënese apo 80% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000. Sa i përket nxënësve 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare,8 nxënës apo 8% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që përdorin më tepër se 20 cigare dhe 73 nxënës apo 73% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm

statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.773$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 19. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?**

Peja – Meshkujt				Peja - Femrat			Meshkuj-Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Deri 10 cigare	14	25.0	-11.0	13	25.0	-12.0	27
11-20 cigare në ditë	8	25.0	-17.0	5	25.0	-20.0	13
Mëteper se 20 cigarenëditë	5	25.0	-20.0	2	25.0	-23.0	7
Nuk konsumoj	73	25.0	48.0	80	25.0	55.0	153
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=124.56$			$\chi^2=163.92$			$\chi^2=1.11$
	df: 3			df:3			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.773

### Konsumimi i alkoolit?

Në pyetjen konsumimi i alkoolit ditorë (Tabela 20), 2 nxënës apo 2% janë përgjigjur që përdorin rregullishtë, 20 nxënës apo 20% janë përgjigjur që nuk e konsumoj, 78 nxënës apo 78% janë përgjigjur që kohë pas kohe dhe 0 nxënës apo 0% janë përgjigjur që nuk dua ta konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 7 nxënës apo 7% janë përgjigjur që përdorinë rregullishtë, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur që nuk e konsumoj, 66 nxënës apo 66% janë përgjigjur që përdorin kohë pas kohe dhe 4 apo 4% janë përgjigjur që nuk dua ta konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.046$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 20. Konsumimi i alkoolit?**

Peja – Meshkujt				Peja – Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Rregullishtë	7	25.0	-18.0	2	33.3	-31.3	9
Nuk konsumoj	23	25.0	-2.0	20	33.3	-13.3	43
Kohë pas kohe	66	25.0	41.0	78	33.3	44.7	144
Nuk dua ta konsumoj	4	25.0	-21.0	0	0	0	4
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=98.00$			$\chi^2=159.52$			$\chi^2=7.98$
	df: 2			df:2			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.046

**Shprehitë në ushqim, shujta ditore?**

Në pyetjen shprehitë në ushqim, shujta ditore (Tabela 21), 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë, 36 nxënës apo 36% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 36 nxënës apo 36% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë dhe 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë dhe 0 nxënës apo 0% janë përgjigjur 5 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë, 26 nxënës apo 26% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 51 nxënës apo 51% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë, 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë dhe 1 nxënës është përgjigjur

5 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.035$ ,  $P<0.05$ .

**Tabela 21. Shprehitë në ushqim, shujta ditore?**

Peja – Meshkujt				Peja - Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
1 herë në ditë	11	20.0	-9.0	6	25.0	-19.0	17
2 herë në ditë	26	20.0	6.0	36	25.0	11.0	62
3 herë në ditë	51	20.0	31.0	36	25.0	11.0	87
4 herë në ditë	11	20.0	-9.0	22	25.0	-3.0	33
5 herë në ditë	1	20.0	-19.0	0	0	0	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=76.00$			$\chi^2=55.60$			$\chi^2=10.33$
	df: 4			df:4			df:4
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.035

### Sa orë gjumë bëni ?

Në pyetjen sa orë gjumë bëni (Tabela 22), 13 nxënëse apo 13% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë, 24 nxënëse apo 24% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë, 35 nxënëse apo 35% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë, 19 nxënëse apo 19% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 9 nxënëse apo 9% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa i përket nxënësve 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë, 29 nxënës apo 29% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë, 26 nxënës apo 26% janë

përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 10 nxënës apo 10% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.005$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.778$ ,  $P>0.05$ .

**Tabela 22. Sa orë gjumë bëni:**

Peja – Meshkujt			Peja – Femrat			Meshkuj-Femra	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
5-6 orë	12	20.0	-8.0	13	20.0	-7.0	25
7-8 orë	23	20.0	3.0	24	20.0	4.0	47
9-10 orë	29	20.0	9.0	35	20.0	15.0	64
11-12 orë	26	20.0	6.0	19	20.0	-1.0	45
13-14 orë	10	20.0	-10.0	9	20.0	-11.0	19
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=14.5$			$\chi^2=20.60$			$\chi^2=1.76$
	df: 4			df:4			df:4
	P= 0.005			P= 0.000			P= 0.778

**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?**

Në pyetjen a jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën (Tabela 23), 52 nxënës apo 52% janë përgjigjur po, 3 nxënës apo 3% janë përgjigjur jo, 40 nxënës apo 40% janë përgjigjur ndonjëher dhe 5 nxënës apo 5% është përgjigjur asnjëher ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa i përket nxënësve 47 nxënës apo 47% janë përgjigjur po, 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur jo, 35 nxënës apo 35% janë përgjigjur ndonjëher dhe 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur asnjëher ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim

i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.215$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 23.A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?**

Peja – Meshkujt				Peja – Femrat			Meshkuj-Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	47	25.0	22.0	52	25.0	27.0	99
Jo	6	25.0	-19.0	3	25.0	-22.0	9
Ndonjëher	35	25.0	10.0	40	25.0	15.0	75
Asnjëher	12	25.0	-13.0	5	25.0	-20.0	17
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=44.56$			$\chi^2=73.52$			$\chi^2=4.46$
	df: 3			df:3			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.215

### Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

Në pyetjensa konsumoni ujë gjatë një dite (Tabela 24), 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6 gota, 26 nxënës apo 26% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota, 55 nxënës apo 55% janë përgjigjur që përdorin ujë 9-10 gota dhe 0 nxënës apo 0% janë përgjigjur që nuk përdorin ujë më tepër se 10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve 8 nxënës apo 8% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 11 nxënës apo 11% janë

përgjigjur qepërdorin ujë 5-6 gota,26 nxënës apo 26% janë përgjigjur qepërdorin ujë 7-8 gota,54 nxënës apo 54% janë përgjigjur qepërdorin ujë 9-10 gota dhe 1 nxënës apo 1% është përgjigjur që përdor më tepër se 10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ .Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.724$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 24. Sa konsumoni ujë gjatë një dite?**

Peja– Meshkujt				Peja– Femrat			Meshkuj- Femra
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
2-4 gota	8	25	-17	5	25	-20	13
5-6 gota	11	25	-14	14	25	-11	25
7-8 gota	26	25	1	26	25	1	52
9-10gota	54	25	30	55	25	30	109
Më tepër se 10	1	20	-19	0	0	0	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=88.9$ df: 4 P= 0.000			$\chi^2=96.1$ df:4 P= 0.000			$\chi^2=2.06$ df:4 P= 0.724

### **6.3 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE FEMRA NGA PEJA DHE PODUJEVA DHE DALLIMI NË MES TYRE**

Në këtë punim nga parametrat themelorë statistikore janë llogaritur frekuencat, përqindjet dhe përqindjet kumulative për të paraqitur shperndarjen e rezultateve të pergjigjeve të respondenteve në pyetjet rrethë opinionëve të nxënësve lidhur me aktivitetet fizike dhe shprehite e jetës së të rejave në komunën e Pejës dhe Podujeves si dhe Hi-katror testi..

Në pyetjen a merreni me aktivitete rekreative sportive (Tabela 25), tek femrat në qytetin e Podujeves, 21 nxënese apo 21% janë përgjigjur që merren rregullisht me aktivitete sportive, ndërsa 75 nxënese apo 75% janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 4 nxënese apo 4% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa i përket qytetit të Pejës 34nxënese apo 34% janë përgjigjur që merren 3 herë në javë, 54 nxënese apo 54% janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 12 nxënese apo 12% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.012$ . Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.012$ ,  $P<0.05$ .

**Tabela 25. A merreni me aktivitete rekreative sportive?**

Peja – Femrat				Podujeva – Femrat			Total
I rregullt (së paku)	Observed	Expected	Residual	Observed	Expected	Residual	$\Sigma$
3 herë në javë	34	33.3	0.7	21	33.3	-12.3	55
Kohë pas kohe	54	33.3	20.7	75	33.3	41.7	129
Asnjëherë	12	33.3	-21.3	4	33.3	-29.3	16
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=26.48$			$\chi^2=82.46$			$\chi^2=8.78$
	df: 2			df: 2			df: 2
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.012

**A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?**

Në pyetjen a jeni pjesëmarrës aktiv në ndonje sportë (Tabela 26) tek femrat në qytetin e Podujevës 19 nxënese apo 19% janë përgjigjur me Po, ndërsa 81 nxënese apo 81% janë përgjigjur Jo, ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa i përket qytetit të Pejës 39 nxënese apo 39% janë përgjigjur me Po, ndërsa 61 nxënese apo 61% janë përgjigjur Jo ,ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.027$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.003$ ,  $P<0.05$ .



**Tabela 26. A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?**

Peja – Femrat			Podujeva – Femrat			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	39	50.0	-11.0	19	50.0	8.0	58
Jo	61	50.0	11.0	81	50.0	-8.0	142
Total	100			100			
$\chi^2$	$\chi^2=4.84$			$\chi^2=38.44$			$\chi^2= 8.76$
	df: 1			df: 1			df: 1
	P= 0.027			P= 0.000			P= 0.003

**Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?**

Në pyetjen me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi (Tabela 27). Në bazë të të dhënave nga të anketuarat del se nga 100 femëra të Podujevës 7 nga to apo 7% janë përgjigjur për Futboll, 64 vajza apo 64% për Basketboll, 14 vajza apo 14% Hendboll, 2 vajza apo 2% Volejbol, 2 vajza apo 2% Tenis, 3 vajza apo 3% për Not, 2 vajze apo 2% për Gjimnasikë dhe 3 vajza apo 3% për Atletikë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor P= 0.000. Në bazë të dhënave nga të anketuarat del se nga 100 femra të Pejës 30 nga to

apo 30% janë përgjigjur për Futboll, 21 vajza apo 21% për Basketboll, 8 vajza apo 8% Hendboll, 8 vajza apo 8% Volejbol, 5 vajza apo 5% Tenis, 5 vajza apo 5% për Not, 5 vajze apo 5% për Gjimnasikë, 4 vajza apo 4% për Atletikë, 2 vajza apo % për Boks, 2 vajza apo 2% për Xhudo, 2 vajza apo 2% për Ping pong, 2 vajza apo 2% për Skijim, 1 vajzë apo 1% për Kikboks, 1 vajzë apo 1% për Serf, 1 vajzë apo 1% për Ragbi, 1 vajzë apo 1% për Fitnes, 1 vajzë apo 1% për Balet, 1 vajzë apo 1% për Hokej ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 27. Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?**

Peja –Femra			Podujeva –Femra			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	
Futboll	30	5.6	24.4	7	12.5	-5.5	37
Basketboll	21	5.6	15.4	64	12.5	51.5	85
Hendboll	8	5.6	2.4	14	12.5	1.5	22
Volejbol	8	5.6	2.4	2	12.5	-10.5	10

Tenis	5	5.6	-0.6	7	12.5	-5.5	12
Noti	5	5.6	-0.6	1	12.5	-11.5	6
Gjimmnastikë	5	5.6	-0.6	2	12.5	-10.5	7
Atletikë	4	5.6	-1.6	3	12.5	-9.5	7
Boks	2	5.6	-3.6	0	0	0	2
Xhudo	2	5.6	-3.6	0	0	0	2
Pingpong	2	5.6	-3.6	0	0	0	2
Skijim	2	5.6	-3.6	0	0	0	2
Kikboks	1	5.6	-4.6	0	0	0	1
Serf	1	5.6	-4.6	0	0	0	1
Ragbi	1	5.6	-4.6	0	0	0	1
Fitnes	1	5.6	-4.6	0	0	0	1
Balet	1	5.6	-4.6	0	0	0	1
Hokej	1	5.6	-4.6	0	0	0	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=42.2$			$\chi^2=252.64$			$\chi^2=51.69$
	df: 17			df: 7			df: 17
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.000

### Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

Në pytjen organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj (Tabela 28) tek femrat e Podujeves 20 nxënese apo 20% janë përgjigjur nuk jam e sigurt, 35 nxënese apo 35% janë përgjigjur po, 20 nxënese apo 20% janë përgjigjur jo dhe 25 nxënese apo 25% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.111$ . Sa i përket femrave në qytetin e Pejës 17 nxënese apo 17% janë përgjigjur nuk jam e sigurt, 20 nxënese apo 20% janë përgjigjur po, 28 nxënese apo 28% janë përgjigjur jo dhe 35 nxënese apo 35% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit

eksziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.047$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.109$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 28. Organizimi i aktiviteteve sportive aëhtë i mjaftueshëm në shkollën tuaj?**

Peja – Femrat				Podujeva – Femrat			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Nuk jam i sigurt	17	25.0	-8.0	20	25.0	-5.0	37
Po	20	25.0	-5.0	35	25.0	10.0	55
Jo	28	25.0	3.0	20	25.0	-5.0	48
Mjaftueshëm	35	25.0	10.0	25	25.0	.0	60
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=7.92$ df:3 P= 0.047			$\chi^2=6.64$ df:3 P= 0.111			$\chi^2=6.04$ df: 3 P= 0.109

**A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore?**

Në pyetjen a do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formen trupore (Tabela 29), tek femrat e qytetit të Podujevës 74 nxënëse apo 74% janë përgjigjur po, ndërsa 26 nxënëse apo 26% janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa I përket femrave në qytetin e Pejës 69 nxënëse apo 69% janë përgjigjur po, ndërsa 31 nxënëse apo 31% janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i

rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.530, P> 0.05$ .

**Tabela 29.A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbaniformentrupore?**

Peja – Femrat			Podujeva – Femrat			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	69	50.0	19.0	74	50.0	24.0	143
Jo	31	50.0	-19.0	26	50.0	-24.0	57
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=14.44$ df:1 P= 0.000			$\chi^2=23.04$ df:1 P= 0.000			$\chi^2=0.39$ df:1 P= 0.530

### **A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Në pyetjen a jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet (Tabela 30), tek femrat në qytetin e Podujevës 74 nxënës apo 74% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur jo, 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur mesatarisht dhe 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket femrave në qytetin e Pejës 58 nxënës apo 58% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5%

janë përgjigjur jo, 21 nxënës apo 21% janë përgjigjur mesatarisht dhe 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.038$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 30. A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Peja – Femrat				Podujeva - Femrat			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	58	25.0	33.0	74	25.0	49.0	132
Jo	5	25.0	-20.0	5	25.0	-20.0	0
Mesatarisht	21	25.0	-4.0	16	25.0	-9.0	37
Mjaftueshëm	16	25.0	-9.0	5	25.0	-20.0	21
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=131.28$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=8.37$ df:3 P= 0.038

### Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?

Në pyetjen frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor (Tabela 31), 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare, 2 nxënës apo 2% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 0 nxënës apo 0% janë përgjigjur që nuk përdorin më tepër se 20 cigare dhe 92 nxënës apo 92% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa I përket femrave në qytetin e Pejës 13 nxënës apo 13% janë

përgjigjur që përdorin deri 10 cigare, 5 nxënësë apo 5% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 2 nxënësë apo 2% janë përgjigjur që përdorin më tepër se 20 cigare dhe 80 nxënësë apo 80% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.082$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 31. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?**

Peja – Femrat				Podujeva - Femrat			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Deri 10 cigare	13	25.0	-12.0	6	33.3	-27.3	19
11-20 cigare ne dite	5	25.0	-20.0	2	33.3	-31.3	7
Mëteper se 20 cigarenëditë	2	25.0	-23.0	0	0	0	2
Nuk konsumoj	80	25.0	55.0	92	33.3	58.7	172
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=163.92$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=240.16$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=6.70$ df:3 P= 0.082

### Konsumimi i alkoolit?

Në pyetjen konsumimi i alkoolit ditor (Tabela 32), tek femrat e qytetit të Podujevës 1 nxënësë apo 1% është përgjigjur që përdor rregullishtë, 98 nxënësë apo 98% janë përgjigjur që nuk e konsumoj dhe 1 nxënësë apo 1% është përgjigjur që kohë pas kohe ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Se i përket femrave në qytetin e Pejës 2 nxënësë apo 2% janë përgjigjur që përdorin rregullishtë, 20 nxënësë apo 20% janë përgjigjur që

nuk e konsumoj, 78 nxënese apo 78% janë përgjigjur që kohë pas kohe dhe 0 nxënese apo 0% janë përgjigjur që nuk dua ta konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 32. Konsumimi i alkoolit?**

Peja – Femrat			Podujeva – Femrat			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Rregullishtë	2	33.3	-31.3	1	33.3	-32.3	3
Nuk konsumoj	20	33.3	-13.3	98	33.3	64.7	118
Kohë pas kohe	78	33.3	44.7	1	33.3	-32.3	79
Total	110			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=159.52$ df:2 P= 0.000			$\chi^2=188.18$ df:2 P= 0.000			$\chi^2=123.36$ df:2 P= 0.000

### Shprehinë në ushqim, shujta ditore?

Në pyetjen shprehinë në ushqim, shujta ditore (Tabela 33) tek femrat e qytetit të Podujevës 12 nxënese apo 12% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë, 51 nxënese apo 51% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 25 nxënese apo 25% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë dhe 12 nxënese apo 12% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket femrave në qytetin e



Pejës 6 nxënese apo 6% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë, 36 nxënese apo 36% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 36 nxënese apo 36% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë dhe 22 nxënese apo 22% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.023$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 33. Shprehitë në ushqim, shujta ditore?**

Peja – Femrat				Podujeva – Femrat			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
1 herë në ditë	6	25.0	-19.0	12	25.0	-13.0	18
2 herë në ditë	36	25.0	11.0	51	25.0	26.0	87
3 herë në ditë	36	25.0	11.0	25	25.0	.0	61
4 herë në ditë	22	25.0	-3.0	12	25.0	-13.0	34
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=55.60$			$\chi^2=40.56$			$\chi^2=9.51$
	df:4			df:3			df:3
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.023

### Sa orë gjumë bëni ?

Në pyetjen sa orë gjumë bëni (Tabela 34), tek femrat e qytetit të Podujevës 19 nxënese apo 19% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë, 19 nxënese apo 19% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë, 24 nxënese apo 24% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë, 22 nxënese apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 16 nxënese apo 16% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shihet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.754$ . Sa

i përket femrave të qytetit të Pejës 13 nxënëse apo 13% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë, 24 nxënëse apo 24% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë, 35 nxënëse apo 35% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë, 19 nxënëse apo 19% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 9 nxënëse apo 9% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.203$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 34. Sa orë gjumë bëni:**

Peja – Femrat				Podujeva – Femrat			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
5-6 orë	13	20.0	-7.0	19	20.0	-1.0	32
7-8 orë	24	20.0	4.0	19	20.0	-1.0	43
9-10 orë	35	20.0	15.0	24	20.0	4.0	59
11-12 orë	19	20.0	-1.0	22	20.0	2.0	41
13-14 orë	9	20.0	-11.0	16	20.0	-4.0	25
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=20.60$ df:4 P= 0.000			$\chi^2=1.90$ df:4 P= 0.754			$\chi^2=5.93$ df:4 P= 0.203

### **A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?**

Në pyetjen a jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën (Tabela 35) tek femrat e qytetit të Podujevës 56 nxënëse apo 56% janë përgjigjur po, 5 nxënëse apo 5% janë përgjigjur jo, 38 nxënëse apo 38% janë përgjigjur ndonjëherë dhe 1 nxënëse apo 1% është përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket femrave në qytetin e Pejës 52 nxënëse apo 52% janë përgjigjur po, 3 nxënëse apo 3% janë përgjigjur jo, 40 nxënëse apo 40% janë përgjigjur ndonjëherë dhe 5 nxënëse apo 5% është

përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.338$ ,  $P>0.05$ .

**Tabela 35. A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?**

Peja – Femrat			Podujeva – Femrat			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	52	25.0	27.0	56	25.0	31.0	
Jo	3	25.0	-22.0	5	25.0	-20.0	
Ndonjëherë	40	25.0	15.0	38	25.0	13.0	
Asnjëherë	5	25.0	-20.0	1	25.0	-24.0	
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=73.52$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=84.24$ df:3 P= 0.000			$\chi^2=3.36$ df:3 P= 0.338

### Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

Në pyetjen sa konsumoni ujë gjatë një dite (Tabela 36), tek femrat e qytetit të Podujevës 31 nxënëse apo 31% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 19 nxënëse apo 19% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6 gota, 17 nxënëse apo 17% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota dhe 33 nxënëse apo 33% janë përgjigjur që përdorin ujë 9-10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa I përket femrave në qytetin e Pejës 5 nxënëse apo 5% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 14 nxënëse apo 14% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6

gota, 26 nxënese apo 26% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota dhe 55 nxënese apo 55% janë përgjigjur që përdorin ujë 9-10 ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.00$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.338$ ,  $P>0.05$ .

**Tabela 36. Sa konsumoni ujë gjatë një dite?**

Peja - Femrat				Podujeva – Femrat			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
2-4 gota	5	25.0	-20.0	31	25.0	6.0	108
5-6 gota	14	25.0	-11.0	19	25.0	-6.0	8
7-8 gota	26	25.0	1.0	17	25.0	-8.0	78
9-10gota	55	25.0	30.0	33	25.0	8.0	6
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=96.1$ df:4 P= 0.000			$\chi^2=35.00$ df:4 P= 0.000			$\chi^2=3.36$ df:4 P= 0.338

#### **6.4 FREKUENCA NË PËRGJIGJET NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PEJA DHE PODUJEVA DHE DALLIMI NË MES TYRE**

Në këtë punim nga parametrat themelorë statistikore janë llogaritur frekuencat, përqindjet dhe përqindjet kumulative për të paraqitur shpërndarjen e rezultateve të përgjigjeve të respondenteve në pyetjet rrethë opinionëve të nxënësve lidhur me aktivitetet fizike dhe shprehite e jetës së të rinjëve në komunën e Pejës dhe Podujevës si dhe Hi-katror testi..

Në pyetjen a merreni me aktivitete rekreative sportive (Tabela 37), tek nxënësit e Podujeves 38 nxënës apo 38% janë përgjigjur që merren rregullisht me aktivitete sportive, ndersa 57 nxënës apo 57 % janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 51 nxënës apo 51% janë përgjigjur që merren 3 herë në javë, 41 nxënës apo 41 % janë përgjigjur kohë pas kohe dhe 8 nxënës apo 8% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.121$ ,  $P>0.05$

**Tabela 37.A merreni me aktivitete rekreative sportive?**

Peja – Meshkujt				Podujeva – Meshkujt			Total
I rregullt (së paku)	Observed	Expected	Residual	Observed	Expected	Residual	$\Sigma$
3 herë në javë	51	33.3	17.7	38	33.3	4.7	89
Kohë pas kohe	41	33.3	7.7	57	33.3	23.7	98
Asnjëherë	8	33.3	-25.3	5	33.3	-28.3	13
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=30.38$			$\chi^2=41.54$			$\chi^2=4.22$
	df: 2			df: 2			df: 2
	P= 0.000			P= 0.000			P= 0.121

### **A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?**

Në pyetjen a jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë (Tabela 38) tek nxënësit e Podujevës 53 nxënës apo 53% janë përgjigjur Po, ndersa 47 nxënës apo 47 % janë përgjigjur Jo ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 58 nxënës apo 58% janë përgjigjur Po, ndersa 42 nxënës apo 42 % janë përgjigjur Jo ku shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.109$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.569$ ,  $P>0.05$ .

**Tabela 38.A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?**

Peja – Meshkujt			Podujeva – Meshkujt			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	58	50.0	8.0	53	50.0	3.0	111
Jo	42	50.0	-8.0	47	50.0	-3.0	89
Total	100			100			
$\chi^2$	$\chi^2=22.56$			$\chi^2=0.36$			$\chi^2= 0.32$
	df: 1			df: 1			df: 1
	P= 0.109			P= 0.548			P= 0.569

**Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?**

Në pyetjen me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi (Tabela 39), tek nxënësit e Podujevës 50 nga to apo 50% janë përgjigjur për Futboll, 16 djemë apo 16% për Basketboll, 24 djemë apo 24% për Hendboll, 2 djemë apo 2% për Volejbol, 3 djemë apo 3% për Tenis, 2 djemë apo 2% për Not, 1 djalë apo 1% për Gjimnasikë, 1 djalë apo 1% për Atletikë dhe 1 djalë apo 1% për Boks ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 9 nga ta apo 9% janë përgjigjur për Futboll, 11 djemë apo 11% për Basketboll, 21 djemë apo 21% Hendboll, 4 djemë apo 4% për Volejbol, 18 djemë apo

18% për Tennis, 10 djemë apo 10% për Not, 2 djemë apo 2% për Gjimnasikë, 3 djemë apo 3% për Atletikë, 5 djemë apo 5% për Boks, 2 djemë apo 2% për Xhudo, 1 djalë apo 1% për Pingpong, 1 djalë apo 1% për Skijim, 3 djemë apo 3% për Kikboks, 2 djemë apo 2% për Serf, 1 djalë apo 1% për Ragbi, 1 djalë apo 1% për Fitnes, 6 djemë apo 6% për Balet dhe 0 djemë apo 0% për Hokej ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 39. Me cilin sport do të merreshit nese do kishit mundësi?**

Peja - Meshkujt				Podujeva – Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	
Futboll	9	5.9	3.1	50	11.1	38.9	59
Basketboll	11	5.9	5.1	16	11.1	4.9	27
Hendboll	21	5.9	15.1	24	11.1	12.9	45

Volejboll	4	5.9	-1.9	2	11.1	-9.1	6
Tenis	18	5.9	12.1	3	11.1	-8.1	21
Noti	10	5.9	4.1	2	11.1	-9.1	12
Gjimmastikë	2	5.9	-3.9	1	11.1	-10.1	3
Aletikë	3	5.9	-2.9	1	11.1	-10.1	4
Boks	5	5.9	-9	1	11.1	-10.1	6
Xhudo	2	5.9	-3.9	0			2
Pingpong	1	5.9	-4.9	0			1
Skijim	1	5.9	-4.9	0			1
Kikboks	3	5.9	-2.9	0			3
Serf	2	5.9	-3.9	0			2
Ragbi	1	5.9	-4.9	0			1
Fitness	1	5.9	-4.9	0			1
Balet	6	5.9	.1	0			6
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=42.2$ df: 17 P= 0.000						$\chi^2=59.02$ df: 16 P= 0.000

### Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

Në pyetjen organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj (Tabela 40), tek nxënësit e Podujeves 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur nuk jam i sigurt, 40 nxënës apo 40% janë përgjigjur po, 27 nxënës apo 27% janë përgjigjur jo dhe 19 nxënës apo 19% janë përgjigjur mjaftueshëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.001$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 10 nxënës apo 10% janë përgjigjur nuk jam i sigurt, 30 nxënës apo 30% janë përgjigjur po, 38 nxënës apo 38% janë përgjigjur jo



dhe 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.366$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 40. Organizimi i aktiviteteve sportive aëhtë i mjaftueshëm në shkollën tuaj?**

Peja - Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Nuk jam i sigurt	10	25.0	-15.0	14	25.0	-11.0	24
Po	30	25.0	5.0	40	25.0	15.0	70
Jo	38	25.0	13.0	27	25.0	2.0	65
Mjaftueshëm	22	25.0	-3.0	19	25.0	-6.0	41
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=17.12$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=15.44$ df: 3 P= 0.001			$\chi^2=3.16$ df: 3 P= 0.366

#### **A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore?**

Në pyetjen a do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore (Tabela 41), tek nxënësit e Podujevës 71 nxënës apo 71% janë përgjigjur po, ndërsa 29 nxënës apo 29 % janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 62 nxënës apo 62% janë përgjigjur po, ndërsa 38 nxënës apo 38 % janë përgjigjur jo ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i

rëndësishëm statistikor  $P= 0.016$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.230$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 41. A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formen trupore?**

Peja - Meshkujt			Podujeva- Meshkujt			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	62	50.0	12.0	71	50.0	21.0	133
Jo	38	50.0	-12.0	29	50.0	-21.0	67
Total	100			100			
$\chi^2$	$\chi^2=5.76$ df: 1 P= 0.016			$\chi^2=17.64$ df: 1 P= 0.000			$\chi^2=1.43$ df:1 P= 0.230

**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?** Në pyetjen a jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet (Tabela 42), tek nxënësit e Podujevës 75 nxënës apo 75% janë përgjigjur po, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur jo, 18 nxënës apo 18% janë përgjigjur mesatarisht dhe 2 nxënës apo 2% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 48 nxënës apo 48% janë përgjigjur po, 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur jo, 27 nxënës apo 27% janë përgjigjur mesatarisht dhe 13 nxënës apo 13% janë përgjigjur mjaftushëm ku shifet se

mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.001$ ,  $P< 0.05$ .

**Tabela 42. A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

Peja - Meshkujt			Podujeva- Meshkujt			Total	
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	48	25.0	23.0	75	25.0	50.0	123
Jo	12	25.0	-13.0	5	25.0	-20.0	17
Mesatarisht	27	25.0	2.0	18	25.0	-7.0	45
Mjaftueshëm	13	25.0	-12.0	2	25.0	-23.0	15
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=132.12$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=15.70$ df:3 P= 0.001

### Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?

Në pyetjen frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor (Tabela 43), tek nxënësit e Podujevës 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare, 3 nxënës apo 3% janë përgjigjur që përdorin 11-20 cigare, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që nuk përdorin më tepër se 20 cigare dhe 86 nxënës apo 86% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur që përdorin deri 10 cigare, 8 nxënës apo 8% janë përgjigjur që

përdorin 11-20 cigare, 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që përdorin më tepër se 20 cigare dhe 73 nxënës apo 73% janë përgjigjur që nuk e konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.178$ ,  $P> 0.05$ .

**Tabela 43. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?**

Peja - Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Deri 10 cigare	14	25.0	-11.0	6	25.0	-19.0	20
11-20 cigare në ditë	8	25.0	-17.0	3	25.0	-22.0	11
Mëteper se 20 cigarenëditë	5	25.0	-20.0	5	25.0	-20.0	10
Nuk konsumoj	73	25.0	48.0	86	25.0	61.0	159
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=124.56$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=198.64$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=4.91$ df:3 P= 0.178

### Konsumimi i alkoolit?

Në pyetjen konsumimi i alkoolit ditor (Tabela 44), tek nxënësit e Podujeves 5 nxënës apo 5% janë përgjigjur që përdorin rregullishtë, 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur që nuk e konsumoj dhe 89 nxënës apo 89% janë përgjigjur që përdorin kohë pas koheku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 7 nxënës apo 7% janë përgjigjur që përdorin rregullishtë, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur që

nuk e konsumoj, 66 nxënës apo 66% janë përgjigjur që përdorin kohë pas kohe dhe 4 apo 4% janë përgjigjur që nuk dua ta konsumoj ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.002$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 44. Konsumimi i alkoolit?**

Peja – Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Rregullishtë	7	25.0	-18.0	5	33.3	-28.3	12
Nuk e konsumoj	23	25.0	-2.0	6	33.3	-27.3	29
Kohë pas kohe	66	25.0	41.0	89	33.3	55.7	155
Nuk dua ta konsumoj	4	25.0	-21.0	0	0	0	4
Total	100			100			200
	$\chi^2=98.00$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=219.28$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=14.28$ df: 3 P= 0.002

### Shprehitë në ushqim, shujta ditore?

Në pyetjen shprehitë në ushqim, shujta ditore (Tabela 45), tek nxënësit e Podujevës 9 nxënës apo 9% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë, 34 nxënës apo 34% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 43 nxënës apo 43% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë dhe 14 nxënës apo 14% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i

rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa I përket nxënësve të qytetit të Pejës 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që ushqehen 1 herë në ditë, 26 nxënës apo 26% janë përgjigjur që ushqehen 2 herë në ditë, 51 nxënës apo 51% janë përgjigjur që ushqehen 3 herë në ditë, 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që ushqehen 4 herë në ditë dhe 1 nxënës është përgjigjur 5 herë në ditë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.818$ ,  $P>0.05$

**Tabela 45. Shprehinë në ushqim, shujta ditore?**

Peja – Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
1 herë në ditë	11	20.0	-9.0	9	25.0	-16.0	20
2 herë në ditë	26	20.0	6.0	34	25.0	9.0	60
3 herë në ditë	51	20.0	31.0	43	25.0	18.0	94
4 herë në ditë	11	20.0	-9.0	14	25.0	-11.0	25
5 herë në ditë	1	20.0	-19.0	0	0	0	1
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=76.00$ df: 4 P= 0.000			$\chi^2=31.28$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=1.54$ df:4 P= 0.818

### Sa orë gjumë bëni ?

Në pyetjen sa orë gjumë bëni ( Tabela 46 ) tek nxënësit e Podujevës 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë, 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë, 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 22 nxënës apo 22% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku

shifet se mbrenda grupit nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.277$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 5-6 orë, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 7-8 orë, 29 nxënës apo 29% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 9-10 orë, 26 nxënës apo 26% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 11-12 orë dhe 10 nxënës apo 10% janë përgjigjur që bëjnë gjumë 13-14 orë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.005$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.032$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 46. Sa orë gjumë bëni:**

Peja – Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
5-6 orë	12	20.0	-8.0	22	20.0	2.0	34
7-8 orë	23	20.0	3.0	11	20.0	-9.0	34
9-10 orë	29	20.0	9.0	22	20.0	2.0	51
11-12 orë	26	20.0	6.0	23	20.0	3.0	49
13-14 orë	10	20.0	-10.0	22	20.0	2.0	32
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=14.5$ df: 4 P= 0.005			$\chi^2=5.10$ df: 4 P= 0.277			$\chi^2=10.51$ df:4 P= 0.032

### **A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situaten?**

Në pyetjen a jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situaten (Tabela 47), tek nxënësit e Podujevës 65 nxënës apo 65% janë përgjigjur po, 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur jo, 23 nxënës apo 23% janë përgjigjur ndonjëherë dhe 1 nxënës apo 1% janë përgjigjur asnjëherë ku

shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 47 nxënës apo 47% janë përgjigjur po, 6 nxënës apo 6% janë përgjigjur jo, 35 nxënës apo 35% janë përgjigjur ndonjëherë dhe 12 nxënës apo 12% janë përgjigjur asnjëherë ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.000$ . Në mes grupeve ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P= 0.004$ ,  $P < 0.05$ .

**Tabela 47. A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?**

Peja – Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
Po	47	25.0	22.0	65	25.0	40.0	112
Jo	6	25.0	-19.0	11	25.0	-14.0	17
Ndonjëherë	35	25.0	10.0	23	25.0	-2.0	58
Asnjëherë	12	25.0	-13.0	1	25.0	-24.0	13
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=44.56$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=95.04$ df: 3 P= 0.000			$\chi^2=13.30$ df:3 P= 0.004

### Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

Në pyetjen sa konsumoni ujë gjatë një dite ( Tabela 48 ), tek nxënësit e Podujevës 15 nxënës apo 15% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 16 nxënës apo 16% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6 gota, 24 nxënës apo 24% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota, 44 nxënës apo 44% janë



përgjigjur që përdorin ujë 9-10 gota dhe 1 nxënës apo 1% është përgjigjur që nuk përdor më tepër se 10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Sa i përket nxënësve të qytetit të Pejës 8 nxënës apo 8% janë përgjigjur që përdorin ujë 2-4 gota, 11 nxënës apo 11% janë përgjigjur që përdorin ujë 5-6 gota, 26 nxënës apo 26% janë përgjigjur që përdorin ujë 7-8 gota, 54 nxënës apo 54% janë përgjigjur që përdorin ujë 9-10 gota dhe 1 nxënës apo 1% është përgjigjur që përdor më tepër se 10 gota ku shifet se mbrenda grupit ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.000$ . Në mes grupeve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor  $P=0.477$ ,  $P>0.05$ .

**Tabela 48. Sa konsumoni ujë gjatë një dite?**

Peja - Meshkujt				Podujeva- Meshkujt			Total
	Observed N	Expected N	Residual	Observed N	Expected N	Residual	$\Sigma$
2-4 gota	8	25.0	-17.0	15	20.0	-5.0	23
5-6 gota	11	25.0	-14.0	16	20.0	-4.0	27
7-8 gota	26	25.0	1.0	24	20.0	4.0	50
9-10gota	54	25.0	30.0	44	20.0	24.0	98
Më tepër se 10	1	20.0	-19.0	1	20.0	-19.0	2
Total	100			100			200
$\chi^2$	$\chi^2=88.9$ df: 4 P= 0.000			$\chi^2=49.70$ df: 4 P= 0.000			$\chi^2=3.50$ df:4 P= 0.477

## 6.5 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PODUJEVA

Në tabelën 49 janë të paraqitur parametrat themelor statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrike të meshkujt nga Podujeva.

**Tabela 49. Parametrat themelor statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrikë meshkujt nga Podujeva.**

Podujeva Meshkujt	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
APESHA	100	48	94	67.34	10.80144	0.433	-0.442
ALARTË	100	150	195	175.07	0.9841	-0.122	-0.331
Pyetësi1	100	1	3	1.67	0.56951	0.133	-0.647
Pyetësi2	100	1	2	1.47	0.50161	0.122	-2.026
Pyetësi3	100	1	9	2.13	1.58691	2.026	4.944
Pyetësi4	100	1	4	2.51	0.95869	0.146	-0.924
Pyetësi5	100	1	2	1.29	0.45605	0.94	-1.14
Pyetësi6	100	1	4	1.47	0.85818	1.465	0.56
Pyetësi7	100	1	4	3.71	0.79512	-2.75	6.335
Pyetësi8	100	1	3	2.84	0.48659	-3.072	8.462
Pyetësi9	100	1	4	2.62	0.83823	-0.126	-0.513
Pyetësi10	100	1	5	3.12	1.45144	-0.213	-1.279
Pyetësi11	100	1	4	1.6	0.87617	0.975	-0.721
Pyetësi12	100	1	5	3	1.11916	-0.618	-0.931
ABMI	100	16.07	29.71	21.9475	2.85977	0.387	-0.167

Rezultatet e paraqitura pas përpunimit statistikor tregojnë se ndryshoret antropometrike kanë shpërndarje normale dhe nuk kanë asimetri të theksuar, kurse përgjigjet nga pyetësi 3 (Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?) dhe përgjigjet nga pyetësi 6 (A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet) kanë asimetri të theksuar pozitive që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjgur në përgjigjen e parë ose të dytë. Përgjigjet nga pyetësi 7 (Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor?) dhe përgjigjet nga pyetësi 8 (Konsumimi i alkoolit?) kanë asimetri të theksuar negative që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjgur në përgjigjen e fundit apo parafundit.

## **6.6 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PODUJEVA**

Në tabelën 50 janë të paraqitur parametrat themelor statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrikete femrat nga Podujeva.

**Tabela 50. Parametrat themelor statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrike te femrat nga Podujeva.**

Podujeva Femrat	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
APESHA	100	50	78	56.27	8.63263	-0.872	1.623
ALARTË	100	149	180	164.74	0.6392	-0.164	-0.002
Pyetësi1	100	1	3	1.83	0.47258	-0.511	0.678
Pyetësi2	99	1	2	1.8081	0.39581	-1.589	0.535
Pyetësi3	100	1	8	2.64	1.50769	2.152	4.409
Pyetësi4	100	1	4	2.5	1.07778	0.123	-1.254
Pyetësi5	100	1	2	1.26	0.44084	1.111	-0.782
Pyetësi6	100	1	4	1.52	0.93722	1.481	0.684
Pyetësi7	100	1	4	3.78	0.75985	-3.271	9.098
Pyetësi8	100	2	4	3	0.14213	0	49.5
Pyetësi9	100	1	4	2.37	0.84871	0.418	-0.365
Pyetësi10	100	1	5	2.97	1.3518	-0.02	-1.166
Pyetësi11	100	1	4	1.84	0.98186	0.394	-1.725
Pyetësi12	100	1	4	2.52	1.243	-0.014	-1.627
ABMI	100	184	26.67	20.7637	3.17448	-0.885	1.525

Rezultatet e paraqitura pas përpunimit statistikor tregojnë se ndryshoret antropometrike kanë shpërndarje normale dhe nuk kanë asimetri të theksuar, kurse Përgjigjet nga pyetësi 7 (Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor?) dhe përgjigjet nga pyetësi 2 (A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sportë?) kanë asimetri të theksuar negative që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjgur në përgjigjen e fundit ose parafundit. Përgjigjet nga pyetësi 3 (Me cilin sport do të merreshit nese do kishit mundësi?), përgjigjet nga pyetësi 5 (A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore?) dhe përgjigjet nga pyetësi 6 (A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?) kanë asimetri të theksuar pozitive që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjgur në përgjigjen e parë ose të dytë.

## **6.7 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PEJA**

Në tabelën 51 janë të paraqitura parametrat themelorë statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrike te meshkujt nga Peja.

**Tabela 51. Parametrat themelor statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrike te meshkujt nga Peja.**

Peja Meshkujt	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
APESHA	100	45	111	74.25	12.28728	0.166	0.658
ALARTË	100	150	202.00	17.783	0.8914	-0.228	1.331
Pyetësi1	100	1	3	1.57	0.63968	0.678	-0.514
Pyetësi2	100	1	2	1.42	0.49604	0.329	-1.931
Pyetësi3	100	1	17	5.86	4.44499	1.264	0.72
Pyetësi4	100	1	4	2.72	0.92201	-0.199	-0.793
Pyetësi5	100	1	2	1.38	0.48783	0.502	-1.784
Pyetësi6	100	1	4	2.05	1.1315	0.455	-1.336
Pyetësi7	100	1	4	3.37	1.11604	-1.401	0.238
Pyetësi8	100	1	4	2.67	0.6675	-0.961	0.82
Pyetësi9	100	1	5	2.65	0.85723	-0.234	-0.033
Pyetësi10	100	1	5	2.99	1.17632	-0.056	-0.848
Pyetësi11	100	1	4	2.12	1.13956	0.262	-1.535
Pyetësi12	100	1	4	3.28	0.95431	-1.161	0.28
ABMI	100	17.3	32.43	23.3896	2.90718	0.35	0.302

Rezultatet e paraqitura pas përpunimit statistikor tregojn se ndryshoret antropometrike kanë shpërndarje normale dhe nuk kanë asimetri të theksuar, kurse përgjigjet nga pyetësi 3 (Me cilin sport do të merreshit nëse do kishit mundësi?) ka asimetri të theksuar pozitive që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjur në përgjigjen e parë ose të dytë. Përgjigjet nga pyetësi 7 (Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?) dhe përgjigjet nga pyetësi 12 (Sa konsumoni ujë gjatë një dite?) kanë asimetri të theksuar negative që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjur në përgjigjen e fundit apo parafundit.

## **6.8 INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR I PËRGJIGJEVE NGA PYETËSORI TE MESHKUJT NGA PEJA**

Në tabelën 52 janë të paraqitura parametrat themelorë statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrike te femrat nga Peja.

**Tabela 52. Parametrat themelor statistikor të përgjigjeve nga pyetësi dhe ndryshoreve antropometrike të femrat nga Peja.**

Peja femra	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
APESHA	100	45	94	60.48	9.64363	1.047	0.996
ALARTË	100	154	188	10.6897	0.7157	0.358	-0.274
Pyetësi1	100	1	3	1.78	0.64479	0.24	-0.653
Pyetësi2	100	1	2	1.61	0.49021	-0.458	-1.827
Pyetësi3	100	1	18	4.27	4.07965	1.554	1.876
Pyetësi4	100	1	4	2.81	1.09816	-0.407	-1.165
Pyetësi5	100	1	2	1.31	0.46482	0.834	-1.331
Pyetësi6	100	1	4	1.95	1.2008	0.669	-1.259
Pyetësi7	100	1	4	3.49	1.06832	-1.749	1.273
Pyetësi8	100	1	3	2.76	0.47397	-1.801	2.462
Pyetësi9	100	1	4	2.74	0.87178	-0.024	-0.837
Pyetësi10	100	1	5	2.87	1.14287	0.094	-0.646
Pyetësi11	100	1	4	1.98	1.06344	0.298	-1.629
Pyetësi12	100	1	4	3.31	0.8955	-1.088	0.183
ABMI	100	16.98	32.3	21.1496	2.86541	0.357	1.468

Rezultatet e paraqitura pas përpunimit statistikor tregojnë se ndryshoret antropometrike kanë shpërndarje normale dhe nuk kanë asimetri të theksuar, kurse përgjigjet nga pyetësi 3 (Me cilin sport do të merreshit nese do kishit mundësi?)ka asimetri të theksuar pozitive që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjigjur në përgjigjen e parë ose të dytë. Përgjigjet nga pyetësi 7 (Frekuenca e konsumimit të cigareve.Konsumimi ditor?),përgjigjet nga pyetësi 8 (Konsumimi i alkoolit?) dhe përgjigjet nga pyetësi 12 (Sa konsumoni ujë gjatë një dite?) kanë asimetri të theksuar negative që do të thotë se shumica e të anketuarve janë përgjigjigjur në përgjigjen e fundit apo parafundit.

## 6.9 ANALIZA E DALLIMIT

### 6.9.1 Dallimi në mes meshkujve nga Podujeva dhe Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

Në tabelën 53 është paraqitur dallimi në mes meshkujve nga Podujeva-Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësor për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

**Tabela 53. Dallimi në mes meshkujve nga Podujeva-Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.**

Meshkujt Podujeva-Peja	F	Sig.	t	df	Sig.	Mean Dif.	Std. Error Difference
APESHA	0.318	0.573	-4.224	198	0	-6.91	1.636
ALARTË	4.118	0.044	-2.079	198	0.039	-2.0276	0.01328
Pyetësi1	4.004	0.047	1.168	198	0.244	0.1	0.08565
Pyetësi2	1.679	0.197	0.709	198	0.479	0.05	0.07055
Pyetësi3	52.469	0	-7.903	198	0	-3.73	0.47198
Pyetësi4	0.648	0.422	-1.579	198	0.116	-0.21	0.13301
Pyetësi5	7.001	0.009	-1.348	198	0.179	-0.09	0.06678
Pyetësi6	21.393	0	-4.084	198	0	-0.58	0.14201
Pyetësi7	22.962	0	2.481	198	0.014	0.34	0.13703
Pyetësi8	21.785	0	2.058	198	0.041	0.17	0.0826
Pyetësi9	0.035	0.852	-0.25	198	0.803	-0.03	0.11989
Pyetësi10	8.293	0.004	0.696	198	0.487	0.13	0.18683
Pyetësi11	27.376	0	-3.618	198	0	-0.52	0.14375
Pyetësi12	2.428	0.121	-1.904	198	0.058	-0.28	0.14708
ABMI	0.078	0.78	-3.536	198	0.001	-1.44212	0.4078

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojnë se në mes meshkujve nga Podujeva-Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësor për aktivitetet rekreative sportive dhe stilin e jetesës së një dallim i tillë i rëndësishëm statistikor ekziston në të gjitha ndryshoret antropometrike, meshkujt nga Peja kanë rezultate më të mira  $P < 0.05$ . Në përgjigjet sipas pyetësorit dallimet ekzistojnë në përgjigjet :Me cilin sport do të merreshit nese do kishit mundësi?, A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?,Frekuenca e konsumimit të cigareve,Konsumimi i alkoolit?dhe A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situaten?  $P < 0.05$ .

### 6.9.2 Dallimi në mes femrave nga Podujeva dhe Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

Në tabelën 53 është paraqitur dallimi në mes femrave nga Podujeva-Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

**Tabela 54. Dallimi në mes femrave nga Podujeva-Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.**

FemratPodujeva-Peja	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
APESHA	4.003	0.047	-3.253	198	0	-4.21	1.29430
ALARTË	2.784	0.057	-4.408	198	0	-0.0423	0.0096
Pyetësi1	14.235	0	0.625	198	0.050	0.05	0.07994
Pyetësi2	38.515	0	3.134	197	0.002	0.19808	0.0632
Pyetësi3	57.927	0	-3.748	198	0	-1.63	0.43493
Pyetësi4	0.02	0.888	-2.015	198	0.045	-0.31	0.15387
Pyetësi5	2.434	0.12	-0.78	198	0.436	-0.05	0.06406
Pyetësi6	22.305	0	-2.823	198	0.005	-0.43	0.15233
Pyetësi7	19.201	0	2.212	198	0.028	0.29	0.1311
Pyetësi8	122.115	0	4.85	198	0	0.24	0.04948
Pyetësi9	0.298	0.586	-3.041	198	0.003	-0.37	0.12167
Pyetësi10	4.347	0.038	0.565	198	0.573	0.1	0.17702
Pyetësi11	4.053	0.045	-0.967	198	0.335	-0.14	0.14474
Pyetësi12	32.091	0	-5.157	198	0	-0.79	0.1532
ABMI	0.265	0.607	-0.902	198	0.036	-0.3859	0.42764

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojnë se në mes meshkujve nga Podujeva-Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për aktivitetet rekreative sportive dhe stilin e jetesës se një dallimi i tillë i rëndësishëm statistikor ekziston në të gjitha ndryshoret antropometrike, meshkujt nga Peja kanë rezultate më të mira  $P < 0.05$ . Në përgjigjet sipas pyetësorit dallimet ekzistojnë në përgjigjet: A merreni me aktivitetet rekreative sportive?, A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport?, Me cilin sport do të mirreshit po të kishit mundësi?, Organizimi i aktiviteteve sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?, A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?, Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi i alkoolit?, Shprehiti në ushqim, shujta ditore?, Sa konsumoni ujë gjatë një dite?  $P < 0.05$ .

### 6.9.3 Dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Podujeva në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

Në tabelën 53 është paraqitur dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Podujevanë ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

**Tabela 55. Dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Podujeva në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.**

Podujeva Meshkuj- Femra	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.
APESHA	9.762	0.002	8.006	198	0	11.07	1.38273
ALARTË	22.994	0	8.803	198	0	0.1033	0.01174
Pyetësi1	15.821	0	-2.162	198	0.032	-0.16	0.07401
Pyetësi2	58.541	0	-5.275	197	0	-0.33808	0.0641
Pyetësi3	0.657	0.418	-2.33	198	0.021	-0.51	0.21889
Pyetësi4	3.011	0.084	0.069	198	0.945	0.01	0.14425
Pyetësi5	0.895	0.345	0.473	198	0.637	0.03	0.06343
Pyetësi6	0.811	0.369	-0.393	198	0.694	-0.05	0.12708
Pyetësi7	1.115	0.292	-0.636	198	0.525	-0.07	0.10998
Pyetësi8	40.152	0	-3.156	198	0.002	-0.16	0.05069
Pyetësi9	0.012	0.913	2.096	198	0.037	0.25	0.11929
Pyetësi10	1.156	0.284	0.756	198	0.45	0.15	0.19834
Pyetësi11	11.588	0.001	-1.824	198	0.07	-0.24	0.13159
Pyetësi12	7.684	0.006	2.87	198	0.005	0.48	0.16726
ABMI	0.046	0.831	2.771	198	0.006	1.18378	0.42727

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojn se në mes meshkujve dhe femrave nga Podujeva në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për aktivitetet rekreative sportive dhe stilin e jetesës së një dallim i tillë i rëndësishëm statistikor ekziston në të gjitha ndryshoret antropometrike, meshkujt nga Podujeva kanë rezultate më të mira  $P < 0.05$ . Në përgjigjet sipas pyetësorit dallimet ekzistojnë në përgjigjet: A merreni me aktivitetet rekreative sportive?, A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport?, Me cilin sport do të mirreshit po të kishit mundësi?, Konsumimi i alkoolit?, Shprehitë në ushqim, shujta ditore?, Sa konsumoni ujë gjatë një dite?  $P < 0.05$ .



#### 6.9.4 Dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

Në tabelën 53 është paraqitur dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.

**Tabela 56. Dallimi në mes meshkujve dhe femrave nga Peja në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për stilin e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive.**

Peja Meshkuj-Femra	F	Sig.	T	df	Sig(2-tailed)	Mean. Diff.	Std.Error.Diff.
APESHA	2.757	0.098	8.816	198	0	13.77	1.56198
ALARTË	0.793	0.374	7.751	198	0	0.0886	0.01143
Pyetësi1	1.305	0.255	-2.312	198	0.022	-0.21	0.09083
Pyetësi2	0.725	0.396	-2.724	198	0.007	-0.19	0.06974
Pyetësi3	0.334	0.564	2.635	198	0.009	1.59	0.60334
Pyetësi4	4.798	0.03	-0.628	198	0.531	-0.09	0.14339
Pyetësi5	4.194	0.042	1.039	198	0.3	0.07	0.06738
Pyetësi6	1.512	0.22	0.606	198	0.545	0.1	0.16499
Pyetësi7	1.253	0.264	-0.777	198	0.438	-0.12	0.15449
Pyetësi8	12.114	0.001	-1.099	198	0.273	-0.09	0.08187
Pyetësi9	0.372	0.543	-0.736	198	0.463	-0.09	0.12226
Pyetësi10	0.087	0.769	0.732	198	0.465	0.12	0.16401
Pyetësi11	1.003	0.318	0.898	198	0.37	0.14	0.15587
Pyetësi12	0.219	0.64	-0.229	198	0.819	-0.03	0.13087
ABMI	0.286	0.593	5.488	198	0	2.24	0.40819

Rezultatet e fituara pas përpunimit statistikor tregojnë se në mes meshkujve dhe femrave nga Podujeva në ndryshoret antropometrike dhe përgjigjet nga pyetësi për aktivitetet rekreative sportive dhe stilin e jetesës së një dallim i tillë i rëndësishëm statistikor ekziston në të gjitha ndryshoret antropometrike, meshkujt nga Peja kanë rezultate më të mira  $P < 0.05$ . Në përgjigjet sipas pyetësit dallimet ekzistojnë në përgjigjet: A merreni me aktivitete rekreative sportive?, A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport?, Me cilin sport do të mirreshit po të kishit mundësi?, A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore?  $P < 0.05$ .

## 6.11 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Pas përpunimit, interpretimit dhe analizës së rezultateve të këtij hulumtimi mundë të konstatojmë se në mënyrë të plotë janë realizuar objektivat e parashtruara që në fillim të punimit. Vërtetimi i hipotezave të parashtruara është me sa vijon:

H<sub>01</sub>– Hipoteza ku thuhet se presim se do të paraqiten dallime të rëndësishme në mes rinisë të ndara sipas gjinisë të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreative sportive është realizuar pjesërisht.

H<sub>02</sub>– Hipoteza ku thuhet se presim se do të paraqitendallime të rëndësishme në mes rinisë të ndara sipas qyteteve në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive është realizuar pjesërisht.

H<sub>03</sub>- Hipoteza ku thuhet se presim se do të të paraqitendallime të rëndësishme në mes rinisë të ndar sipas gjinive në kuptimin e shprehive individuale është realizuar pjesërisht.

H<sub>04</sub>- Hipoteza ku thuhet se presim se do të të paraqiten dallime të rëndësishme në mes rinisë të ndara sipas qyteteve në kuptimin e shprehive individuale është realizuar pjesërisht.

## 7. PËRFUNDIMI

Stili i jetës është shprehje e situatave, përvojave të jetës, vlerave, ndjenjave dhe pritjeve. Stili i jetës ndikon në nevojat dhe zakonet dhe mundë të përkufizohet si mënyra e jetës, mënyra se si njerëzit jetojnë, se si njerëzit kalojnë kohën (aktivitetet), çfarë konsiderojnë të rëndësishme në mjedis (interesat), çfarë mendojnë për vetën (mendimet). Mund të themi se stili i jetës është një formë e vetëknaqesisë, tregon se kush jemi dhe çfarë duhet të jemi, dmth. ajo duket si një tërësi e re e normave dhe të sjelljes në valën e normave dhe vlerave tradicionale të sjelljes. Komponentët e jetesës dhe ndërveprimi i tyre janë në mënyrë të pashmangshme komplekse.

Ushtrimi, nga ana tjetër, është një aktivitet fizik i planifikuar dhe i qëllimshëm objektivi kryesor i të cilit është përmirësimi i shëndetit dhe kondicioni fizike. Format karakteristike të këtyre llojeve të aktiviteteve përfaqësojnë ecjet e shpejta, vrapimet me intensitete të ndryshme, format tjera natyrale të lëvizjeve, çiklizmi, gjimnastika ose aktivitetet profesionale. Ndryshe nga aktiviteti fizik dhe ushtrimet fizike, të cilat paraqesin procese të sjelljes, kondicioni fizik apo formë kondicionalë (fitnesi) paraqet ose përfaqëson shumë të attributeve që përcaktojnë kapacitetin për të kryer aktivitet fizik. Forma fizike është kryesisht e varur nga niveli i aktivitetit fizik, dhe se programe të ndryshme të ushtrimeve mund të zbatohet me qëllim të përmirësimit e formës kondicional.

Hulumtimet kanë treguar se aktivitetet sportive dhe rekreative sportiv janë një nga faktorët më efektiv për përshtatjen e njeriut në shoqëri, ndryshimeve mjedisore shoqërore, problemeve ekzistenciale të jetesës, etj. Vlerësimet e studimeve të gjertanishme tregojnë se rekreacioni dhe rekreacioni sportiv parandalon shumë sëmundje dhe rehabiliton shumë simptome psikologjike dhe lëndime traumatologjike, të tilla si depresionin, ankthin, tjetërsimin social, lëndimet në sporte të ndryshme etj, dhe për të zhvilluar një ndjenjë të sigurisë, aftësive, besimin, të komunikuarit e tjera.

Qëllimi i hulumtimit është i orientuar në aspektin e rëndësis teorike dhe praktike. Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se personat të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë të zhvilluar ndjenjën e koherencës dhe orientimit ndërpersonal më tepër sesa ata të cilët nuk janë të përfshirë në sport dhe rekreacionin sportiv si dhe fitojnë shprehi të re të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit. Gjithashtu fëmijet e tyre kanë më pak gjasa të kenë deformitete trupore

për shkak të përfshirjes së tyre në këto aktivitete rekreative sportive. Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultatit të hulumtimit të inkurajohen më shumë popullatën për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative sportive.

Për realizimin e qëllimit popullata nga është zgjedhë mostra e entitetit është definuar si popullatë e nxënësve të moshës 16-17 vjeçe të gjinisë mashkullore dhe femrore të komunës së Pejës dhe Podujeves. Mostra e përgjithëshme e punimit është 400 nxënës të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të dyja gjinive. Grupin e të anketuarve e kanë përbërë nxënësit e kalsëve të njëmbëdhjeta (XI), nga 100 femëra dhe 100 meshkujë të secilës komunë.

Me qëllim të grumbullimit të informacioneve është aplikuar pyetësori me dymbëdhjet pyetje për stilin e jetesës, domethënë nga pyetjet për shprehjet e jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive. Rezultatet e fituara pas përpunimit tregojnë se të anketuarit të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve kanë dhënë përgjigje të ndryshme:

- Egziston një dallim i rëndësishëm statistikor të rinia e ndarë sipas gjinisë në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreative sportive. Meshkujt shprehin dëshirën më tepër për tu përfshir në aktivitete rekreative sportive.
- Nuk egziston një dallim i rëndësishëm statistikor të rinia e ndarë sipas vendbanimit në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreative sportive.
- Egziston një dallim i rëndësishëm statistikor të rinia e ndarë sipas gjinisë në kuptimin e shprehive të jetesës në qytetin e Podujeves dhe nuk egziston një dallim i rëndësishëm statistikor të rinia e ndarë sipas gjinisë në kuptimin e shprehive të jetesës në qytetin e Pejës.
- Egziston një dallim i rëndësishëm statistikor të rinia e ndarë sipas vendbanimit në kuptimin e shprehive të jetesës.

Prindërit mund të ndikojnë te fëmijët e tij në formimin e qëndrimeve dhe sjelljes, kur është fjala për aktivitetet fizike, dhe përmbajtja e këtyre këshillave paraqet një fillim të madh në këtë drejtim. Gjatë gjithë jetës, fëmija duhet të inkurajohet që të jetë aktiv të paktën një orë në ditë përmes aktiviteteve, duke filluar prej aktiviteteve të lëvizjeve natyrore, lojërave aktive deri tek sportet e organizuara. Disa forma të aktivitetit fizik janë më të përshtatshme për fëmijët më të vegjël e disa për adoleshentë. Fëmijët më të vegjël zakonisht forcojnë muskujt me anë të

lëvizjeve natyrore si preventiv ndaj shfaqjes së deformiteteve trupore funksionale. Aktiviteti fizik ndikon në zvoglimin e indit yndyror trupor, por kjo varet edhe nga stili i jetesës në aspektin e konsumimit të energjive të teperta.

## 8. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Božović, R. (1979). Iskušenja slobodnog vremena, NIRO, „Mladost“, Beograd (1979).
3. Hoffman, Sh., J. (2005). Introduction to kinesiology. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Jensen, C.R. i Guthrie, S.P. (2006). Outdoor Recreation in America. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Mueller, H., & E.L. Kaufmann (2004). Wellness tourism: market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. Bern: Institut for Leisure and Tourism
6. Mullineaux, D.R., Barnes, C.A., & Barnes, E.F. (2001). Factors affecting the likelihood to engage in adequate physical activity to promote health. Journal of Sports Sciences, 19, 279-288.
7. Pepelnjak, S. i Šegvić Klarić M. (2009). Aromaterapija – hrvatski brand, u knjizi Ivanišević G.(ur.): Prirodna lječilišta – hrvatski brand. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. Str. 38-46.
8. Perasović i Bartoluci, (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, 2008 (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet.
9. Polić, R. (2003). Odgoj i dokolica. Metodčki ogledi, 10(2), str. 25-37.
10. Servan-Schreiber, D. (2006). Ozdravljenje. Liječenje stresa, anksioznosti i depresije bez lijekova i psihoterapije, Planetotopija, Biblioteka Makronova, Zagreb.
11. Turjaka, B. (2017). Rekreacioni dhe mirëqenia. Ligjerata. Prishtinë, Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtina”, Fakulteti i edukimit fizik dhe i sportit.
12. Vuori, I. (2005). Tjelesna neaktivnost je uzrok većine bolesti koje su javnozdravstveni problem, (preveo sa engl. Heimer S.), HSSR, „Sport za sve“, Zagreb.
13. <http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf> Godbey, G. (2009). Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship preuzeto (25.04.2016).
14. [http://www.nrpa.org/uploadedFiles/nrpa.org/Publications\\_and\\_Research/Research/Papers/Godbey-Mowen-Research-Paper.pdf](http://www.nrpa.org/uploadedFiles/nrpa.org/Publications_and_Research/Research/Papers/Godbey-Mowen-Research-Paper.pdf)

## REZYME

### **ROLI I PJESMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE DHE NDIKIMI I TYRE NË INDEKsin E MASËS TRUPORE - (BMI) TENXËNËSIT E DYKOMUNAVE TËKOSOVËS**

Aktiviteti fizik si një nga komponentët thelbësore të një jetese të shëndetshme, përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lart se sa ai harxhim i energjisë tek njerëzit që nuk zhvillojnë aktivitete fizike (pushojnë). Me këtë lloj aktiviteti kryesisht përfshihen aktivitetet e përditshme (ecjet në këmbë, çiklizëm, ngjitje shkallëve, punë në shtëpi, duke shkuar për të blerë, etj).

Ky studim ka pasur për qëllim të hulumtojë efektet e stilit të jetesës dhe aktiviteteve fizike rekreative në indeksin e masës trupore (BMI) tek rinia e shkollave të mesme të lartë.

Mostra për këtë punim është definuar si nxënës të moshës 16-17 vjeçare të shkollave të mesme (Podujevë dhe Pejë). Mostra në këtë punim ka përfshirë 400 nxënës, të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të dyja gjinive. Grupin e të anketuarve e kanë përbërë nxënësit e kalsëve të njëmbëdhjeta (XI), nga 100 femëra dhe 100 meshkuj të secilës komunë.

Si instrument i hulumtimit është përdorë pyetësi, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve ka siguruar të dhëna rrethë pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të të anketuarve si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative – sportive si dhe shprehjet e jetesës. Pyetësi është i bashkëngjitur në shtojcë.

Po ashtu si variabla janë përfshirë edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave është përcaktuar Indeksi i Masës Trupore (BMI).

Rezultatet e fituara tregojnë se Indeksi i Masës Trupore (BMI) në këtë hulumtim nuk varet nga aktivitetet rekreative sportive dhe shprehjet e jetesës por nga energjit e konsumuara dhe kohëzgjatja e aktiviteteve rekreative sportive.

## SUMMARY

### **THE ROLE OF PARTICIPATION IN SPORT RECRUITING ACTIVITIES AND THEIR IMPACT ON BODY INDEX - (BMI) DOMESTIC DISTRIBUTORS OF KOSOVO**

Physical activity as one of the essential components of a healthy lifestyle represents all the movements that increase energy consumption, which is higher than that of energy consumption in people who do not undergo physical activity (relax). With this type of activity, they mainly include daily activities (walking, cycling, climbing stairs, work at home, going to buy, etc.).

This study aimed to explore the effects of lifestyle and recreational physical activity in the body mass index (BMI) at the upper secondary school.

The sample for this work is defined as 16-17 year old secondary school students (Podujeva and Peja). The sample included 400 students, surveyed by two municipalities of Kosovo from 200 pupils of each municipality of both sexes. The group of respondents consists of students of eleven (XI), of 100 women and 100 men of each municipality.

As a research tool, the questionnaire was used, modified and reworded for this research. A set of questions provided data on participation in activities and their type, while the other set of questions relates to the assessment of the lifestyles of respondents as indicators or main indicators are data and descriptions of the following activities which are considered a habit of living: Smoking cigarettes, drinking alcohol, regular meals, regular sleeping, and taking on recreational sports activities as well as lifestyle habits. The questionnaire is attached in the appendix.

Also as variables are included body height and body mass through which the Body Mass Index (BMI) is determined.

The obtained results show that the Body Mass Index (BMI) in this research does not depend on recreational sports activities and lifestyle habits, but the energy consumed and the duration of recreational sports activities.



## SHTOJCË

Do të aplikohen këto variabla apo pyetje në kuadër të pyetësorit:

### I- Gjinia e juaj?

M    F

### II- Pesha dhe Gjatësia?

.....kg.....cm

### III - Merrem më aktivitete rekreative sportive:

1. i/e rregullt (së paku 3 here në javë),
2. kohë pas kohe (kryesisht vikendeve),
3. asnjëherë.

### IV- A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport:

1. Po
2. Jo

### V - Me cilin sport do merreshit nëse do kishit mundësi?

.....

### VI - Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

1. nuk jam i/e sigurt,
2. po,
3. jo,
4. mjaftueshëm,

### VII – A do të dëshironit të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore?

1. po,
2. jo,

**VIII- A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?**

- 1.po
- 2.jo
- 3.mesatarisht
- 4.mjaftshëm

**IX – Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:**

1. deri 10 cigare,
2. 10-20 cigare,
3. më tepër se 20 cigare në ditë,
4. nuk e konsumoj

**X– Konsumimi i alkoolit:**

1. rregullisht (çdo ditë),
2. kohë pas kohe (nganjëherë në javë),
3. nuk e konsumoj

**XI – Shprehitë në ushqim, shujta ditore:**

1. 1 herë ne ditë,
2. 2 herë në ditë,
3. 3 herë në ditë,
4. 4 herë në ditë.

**XII – Sa orë gjumë bëni:**

1. 5 -6orë
2. 6-7 orë
3. 7 -8orë
4. 8-9 orë
5. 9-10orë

**XIII- A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situaten?**

- 1.po
- 2.jo
- 3.ndonjëhere,
- 4.asnjëhere.

**XIV- Sa konsumoni ujë gjatë një dite?**

1. 2-4 gota
2. 5-6 gota
3. 7-8 gota
4. më shumë

**1. Futbolli**

**2. Basketbolli**

**3. Atletika**

**4. Hendbolli**

**5. Volejbolli**

**6. Skijimi**

**7. Boks**

**8. Not**

**9. Karate**

**10. Tenis**

**11. Gjimnastik**

**12. Judo**

**13. Kikboks**

**14. Pikado**

**15. Pingpong**

**16. Bijlardo**

**17. Qiklizem**

**18. Badminton**

**19. Serf**

**20. Fitnes**

**21. Ragbi**

**22. Balet**

**23. Aerobik**