

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

Tema: *Mbipesha dhe obeziteti në Komunën e Prishtinës: Një analizë krahasuese sipas faktorëve socio-demografikë në zonat urbane dhe rurale*

MENTORI:

Prof. Asst. Dr. Besnik Morina

KANDIDATJA:

Valentina Tërnavë

Prishtinë, 2026

UNIVERSITY OF PRISHTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



THESIS DIPLOMA – MASTER

Topic: Overweight and Obesity in the Municipality of Pristina: A Comparative
Analysis by Socio-Demographic Factors in Urban and Rural Areas

MENTOR:

Prof. Asst. Dr. Besnik Morina

CANDIDATE:

Valentina Tërnava

Pristina, 2026

DEKLARATA E AUTORSISË

Unë, Valentina Tërnavë, autore e punimit me titull: “Mbipesha dhe obeziteti në Komunën e Prishtinës: Një analizë krahasuese sipas faktorëve socio-demografikë në zonat urbane dhe rurale”, deklaroj me përgjegjësi të plotë akademike dhe shkencore se ky punim është rezultat i punës sime origjinale kërkimore. Gjatë procesit të përgatitjes, hulumtimit dhe hartimit të tij, janë respektuar standardet etike dhe shkencore, ndërsa të gjitha burimet teorike dhe empirike të përdorura janë cituar dhe referuar në mënyrë të rregullt, sipas normave akademike të pranueshme.

Punimi nuk përmban materiale të huazuara pa referencë, nuk është plagjiaturë dhe nuk është paraqitur apo dorëzuar më parë në asnjë institucion tjetër për ndonjë gradë ose vlerësim akademik.

Me këtë deklaratë marr përgjegjësinë e plotë për përmbajtjen, përfundimet dhe qëndrimet e paraqitura në këtë punim, duke konfirmuar se ato pasqyrojnë punën time të pavarur kërkimore.

Prishtinë, _____ / _____ / 2026

Valentina Tërnavë

FALËNDERIM

Me mirënjohje të thellë, dëshiroj të shpreh falënderimin tim për të gjithë ata që kanë kontribuar në realizimin e këtij studimi.

Së pari, shpreh falënderimin tim më të sinqertë ndaj mentorit tim, Prof. Asst. Dr. Besnik Morina, për udhëzimin e vazhdueshëm, mbështetjen akademike dhe këshillat e vlefshme që më kanë ndihmuar në çdo hap të këtij hulumtimi. Kontributi i tij profesional dhe motivimi i pandërprerë kanë qenë thelbësorë për përfundimin e këtij punimi.

Një falënderim i veçantë shkon për stafin e mësimdhënësve të Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit, për përkushtimin e tyre akademik dhe mbështetjen e vazhdueshme në formimin tim shkencor dhe profesional.

Gjithashtu, jam thellësisht mirënjohëse ndaj pjesëmarrësve në studim, të cilët me vullnetin dhe gatishmërinë e tyre bënë të mundur mbledhjen e të dhënave empirike. Pa ndihmën e tyre, ky studim nuk do të ishte i realizueshëm.

Po ashtu, shpreh mirënjohjen më të madhe për familjen time, e cila më ka mbështetur me durim, dashuri dhe inkurajim gjatë gjithë periudhës së studimeve dhe hartimit të këtij punimi.

Së fundi, falënderoj Ministrinë e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI) për mbështetjen institucionale dhe financiare në kuadër të programit të projekteve shkencore, e cila e ka bërë të mundur realizimin e këtij studimi.

ABSTRAKTI

Ky studim analizon përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në Komunën e Prishtinës, me fokus të veçantë në ndikimin e faktorëve socio-demografikë si gjinia, mosha, niveli arsimor, statusi martesor, statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det. Mostra u përbë nga 131 pjesëmarrës (67 femra dhe 64 meshkuj), të ndarë në zona urbane dhe rurale. Të dhënat u mblodhën përmes pyetësorëve dhe matjeve antropometrike, ndërsa analiza statistikore u realizua përmes testit Chi-square.

Rezultatet treguan dallime statistike domethënëse në lidhje me gjininë, moshën, nivelin arsimor dhe statusin martesor. Meshkujt kishin prevalencë më të lartë të mbipeshës, të rriturit më të moshuar treguan norma më të larta të obezitetit, ndërsa individët me arsim fillor dhe të martuarit ishin më të predispozuar ndaj mbipeshës dhe obezitetit. Faktorët e tjerë si statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det nuk rezultuan të kenë lidhje statistike të rëndësishme, por treguan prirje të caktuara që meritojnë hulumtim të mëtejshëm.

Ky studim kontribuon në literaturën shkencore kombëtare duke ofruar të dhëna empirike mbi faktorët që ndikojnë në mbipeshë dhe obezitet, si dhe shërben si bazë për politika dhe ndërhyrje të targetuara në fushën e shëndetit publik.

Fjalët kyçe: Mbipeshë, obeziteti, faktorët socio-demografikë, gjinia, mosha, arsimit, Prishtina.

ABSTRACT

This study analyzes the prevalence of overweight and obesity among adults in the Municipality of Pristina, with a particular focus on the influence of socio-demographic factors such as gender, age, educational level, marital status, economic status, employment, place of residence, and altitude. The sample consisted of 131 participants (67 females and 64 males), divided into urban and rural areas. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements, while statistical analysis was performed using the Chi-square test.

The results revealed statistically significant differences related to gender, age, educational level, and marital status. Men had a higher prevalence of overweight, older adults showed higher rates of obesity, while individuals with primary education and married participants were more prone to overweight and obesity. Other factors such as economic status, employment, place of residence, and altitude did not show statistically significant associations, but indicated certain trends that deserve further investigation.

This study contributes to the national scientific literature by providing empirical data on the factors influencing overweight and obesity and serves as a basis for targeted policies and interventions in the field of public health.

Keywords: Overweight, obesity, socio-demographic factors, gender, age, education, Pristina.

LISTA E TABELAVE DHE FIGURAVE

Tabela 1. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë. fq. 22

Tabela 2. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas grupmoshës. fq. 23

Tabela 3. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas arsimit. fq. 23

Tabela 4. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas statusit të punësimit. fq. 24

Tabela 5. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas vendbanimit (urban/rural). fq. 24

Tabela 6. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas lartësisë mbidetare. fq. 25

Tabela 7. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas statusit martesor. fq. 25

Tabela 8. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas statusit ekonomik. fq. 26

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	9
2. HULUMTIMET E DERITANISHME	10
3. QËLLIMI I PUNIMIT	15
4. HIPOTEZAT THEMELORE	16
5. METODAT E PUNËS	17
5.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit	18
5.2 Mostra e të testuarve	18
5.3 Instrumentet matëse të mostrës	19
5.4 Përpunimi statistikor i të dhënave	20
6. RËNDEsia E HULUMTIMIT	21
7. REZULTATET E HULUMTIMIT	22
8. VERTETIMI I HIPOTEZAVE	27
9. DISKUTIMI	29
10. KONKLUDIMI	31
11. LITERATURA	32

1. HYRJJE

Një nga sfidë madhore shëndetësore në nivel global që tani për tani është mjaftë e përhapur, është mbipësia dhe obeziteti, të cilat janë duke kontribuar ndjeshëm në rritjen e barrës së sëmundjeve kronike jo të transmetueshme, si hipertensioni, diabeti mellitus tip 2, sëmundjet kardiovaskulare dhe disa forma të kancerit (World Health Organization (WHO, 2021). Gjatë dekadave të fundit, prevalenca e tyre ka shënuar një rritje të vazhdueshme, jo vetëm në vendet e industrializuara, por gjithnjë e më tepër edhe në ato në zhvillim (WHO, 2020).

Mbipësia dhe obeziteti janë probleme që shkaktohen nga shumë faktorë të ndryshëm, si biologjikë, mjedisorë, ekonomikë, shoqërorë dhe kulturorë, të cilët veprojnë së bashku.

Në mënyrë të veçantë, faktorët socio-demografikë – si gjinia, mosha, statusi ekonomik, niveli arsimor dhe vendbanimi (urban apo rural) – janë dokumentuar si variabla kyç që ndikojnë në prevalencën dhe përhapjen e këtyre gjendjeve (Hruby & Hu, 2015). Studime të mëparshme kanë treguar se banorët e zonave urbane kanë më shumë gjasa të kenë një mënyrë jetese sedentare dhe konsum të shtuar të ushqimeve të përpunuara, çka lidhet drejtpërdrejt me nivele më të larta të mbipeshës dhe obezitetit (Popkin, 2012). Në të kundërt, zonat rurale, ndonëse shpesh të karakterizuara nga aktivitet fizik më i lartë, përballen me sfida të tjera si qasja e kufizuar në shërbime shëndetësore, edukim shëndetësor dhe burime të mjaftueshme ushqimore të shëndetshme (Dinsa et al., 2012).

Në kontekstin e Kosovës, në veçanti komunës së Prishtinës, të dhënat statistikore dhe studimet e bazuara në evidencë për obezitetin mbeten të fragmentuara dhe shpesh jo të përditësuara, veçanërisht kur bëhet fjalë për analizimin e ndikimit të faktorëve socio-demografikë në nivelet e mbipeshës në zona të ndryshme gjeografike. Komuna e Prishtinës, si kryeqytet dhe qendër urbane me dinamikë të lartë sociale dhe ekonomike, përbën një fushë studimore të rëndësishme për analizimin e këtyre fenomeneve. Duke qenë se ka një përzierje të popullatës urbane dhe rurale, ajo ofron një mundësi për të krahasuar ndikimin e faktorëve socio-demografikë në dy mjedise të ndryshme jetese.

Qëllimi i këtij hulumtimi është të shqyrtojë përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në zonat urbane dhe rurale të Komunës së Prishtinës dhe të analizojë lidhjet midis karakteristikave socio-demografike. Studimi synon të kontribuojë në mbushjen e boshllëqeve ekzistuese në literaturën shkencore kombëtare dhe të ofrojë baza të qëndrueshme për politika të orientuara drejt parandalimit dhe ndërhyrjes efektive në përmirësimin e shëndetit publik në nivel lokal.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Sipas autorve Marques, A., Peralta, M., Naia, A., Loureiro, N., & de Matos, M. G. (2018). Në hulumtimin e tyre: Prevalence of adult overweight and obesity in 20 European countries, 2014. *Sipas tyre* monitorimi i prevalencës së obezitetit dhe mbipeshës është i rëndësishëm për vlerësimin e ndërhyrjeve të synuara në parandalimin ose uljen e barrës së obezitetit. Ky studim synoi të ofrojë të dhëna të përditësuara lidhur me prevalencën e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në 20 vende evropiane. Pjesëmarrësit ishin gjithsej 34,814 të rritur (16,482 meshkuj), me një moshë mesatare prej 50.8 ± 17.7 vjeç. Të dhënat u morën nga Raundi i 7-të i Anketës Sociale Evropiane, viti 2014. Indeksi i masës trupore (BMI) u llogarit bazuar në lartësinë dhe peshën e vetë-raportuar nga pjesëmarrësit. Përqindja e individëve nënpeshë ishte vetëm 2%, ndërsa ata me peshë normale përbënin 44.9%. Pjesa e mbetur, 53.1%, ishin mbipeshë ose obezë. Meshkujt ishin më të prirur për të qenë mbipeshë sesa femrat (44.7% kundrejt 30.5%). Të rriturit më të moshuar rezultuan të jenë dukshëm më të mbipeshë (42.4%) dhe më obezë (20.9%) sesa të rriturit e moshës së mesme dhe më të rinj. Pensionistët përbënin një përqindje më të lartë të të mbipeshëve (42.0%) dhe obezëve (21.5%) në krahasim me të punësuarit, të papunët dhe studentët. Personat që jetonin në zonat rurale rezultuan të jenë dukshëm më të mbipeshë (39.1% kundrejt 36.1%) dhe më obezë (17.0% kundrejt 15.3%) sesa ata që jetonin në zonat urbane. Vlerësimet treguan se prevalenca më e lartë e mbipeshës ishte në Republikën Çeke (45.2%), Hungari (43.7%) dhe Lituani (41.7%), ndërsa për obezitetin, prevalenca më e lartë u regjistrua në Slloveni (20.8%), Estoni (19.7%) dhe Mbretërinë e Bashkuar (19.2%). Megjithëse të dhënat ishin të vetë-raportuara dhe individët priren të mbivlerësojnë gjatësinë dhe të nënvlerësojnë peshën e tyre prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit konsiderohet e lartë. Më shumë se gjysma e popullsisë evropiane është mbipeshë ose obezë. Ky studim forcon dhe përditëson pohimet mbi ekzistencën e një epidemie të peshës së tepërt në Evropë.

Sipas autorve Peralta, M., Ramos, M., Lipert, A., Martins, J., & Marques, A. (2018). Në hulumtimin e tyre: Prevalence and trends of overweight and obesity in older adults from 10 European countries from 2005 to 2013. *Sipas tyre* mbipeshja dhe obeziteti janë shqetësime klinike dhe të shëndetit publik në mbarë botën. Tek të rriturit në moshë të shtyrë, prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit konsiderohet e lartë. Qëllimi i këtij studimi ishte të ofronte të dhëna të përditësuara mbi prevalencën dhe trendet e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit gjatë periudhës

2005–2013 në 10 vende evropiane. Të dhënat e përdorura në këtë studim janë marrë nga vala e parë, e dytë, e katërt dhe e pestë e Anketës për Shëndetin, Plakjen dhe Pensionimin në Evropë (SHARE). Ky studim përfshin individë të moshës ≥ 50 vjeç nga 10 vende evropiane. Indeksi i masës trupore (BMI) është llogaritur nga gjatësia dhe pesha e vetë-raportuar (kg/m^2). Prevalenca e përgjithshme e mbipeshës ($\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$) ishte pak mbi 60% dhe mbeti e qëndrueshme midis vitit 2005 (60.1%, interval besimi 95%: 59.3–60.9%) dhe vitit 2013 (60.3%, IB 95%: 59.7–60.9%). Nga ana tjetër, prevalenca e obezitetit ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$) u rrit në mënyrë të konsiderueshme (me 1.6 pikë përqindjeje, IB 95%: 0.7–2.6), nga 17.5% në vitin 2005 në 19.2% në vitin 2013. Megjithëse prevalenca e obezitetit u rrit në shumicën e vendeve, vetëm në Gjermani u vërejt një rritje statistikisht domethënëse (me 5.8 pikë përqindjeje, IB 95%: 1.8–9.9). Spanja ishte i vetmi vend ku prevalenca e obezitetit u ul në mënyrë domethënëse (me -4.7 pikë përqindjeje, IB 95%: -8.8 deri -0.5). Janë raportuar gjithashtu dallime sipas gjinisë dhe moshës. Megjithëse prevalenca e mbipeshës mbeti e qëndrueshme, prevalenca e obezitetit u rrit. Bazuar në të dhënat aktualisht të disponueshme për Evropën, prevalenca e obezitetit te të moshuarit evropianë tashmë ka arritur përmasa epidemike, gjë që thekson nevojën urgjente për zhvillimin e programeve efektive për promovimin e stilit të jetesës së shëndetshme.

Sipas autorve Stival, C., Lugo, A., Odone, A., van den Brandt, P. A., Fernandez, E., Tigova, O., Soriano, J. B., José López, M., Scaglioni, S., Gallus, S., & TackSHS (2022). Në hulumtimin e tyre: Prevalence and Correlates of Overweight and Obesity in 12 European Countries in 2017-2018. Sipas tyre duke përdorur të dhënat nga anketa TackSHS, synojnë të ofrojnë vlerësime të përditësuara mbi prevalencën dhe determinantët e mbipeshës dhe obezitetit në Evropë. Një anketë me intervistim ballë për ballë është realizuar gjatë viteve 2017–2018 në 12 vende evropiane (Bullgari, Angli, Francë, Gjermani, Greqi, Irlandë, Itali, Letoni, Poloni, Portugali, Rumani dhe Spanjë). Në total, 10,810 pjesëmarrës, përfaqësues të popullsisë së përgjithshme të rritur në secilin vend, ofruan të dhëna mbi gjatësinë dhe peshën e tyre të vetë-raportuar. Pothuajse gjysma e pjesëmarrësve (48.1%; interval besimi 95%: 47.2–49.1) raportuan se ishin mbipeshë ose obezë (54.1% tek meshkujt dhe 42.5% tek femrat), ndërsa 12.6% (IB 95%: 12.0–13.2) ishin obezë (11.3% meshkuj dhe 13.8% femra). Prevalenca më e ulët e obezitetit u regjistrua në Itali (7.5%) dhe Francë (8.8%), ndërsa më e larta në Greqi (19.7%) dhe Rumani (21.1%). Analizat me modele të regresionit logjistik me efekte të rastësishme në nivele të ndryshme treguan se prevalenca e obezitetit ishte e lidhur me moshë më të avancuar, arsim më të ulët dhe status socio-ekonomik më të dobët. Krahasuar me vendet e Evropës Veriore, vendet e Evropës Perëndimore dhe Jugore treguan prevalencë dukshëm më të ulët të obezitetit. Në

krahasim me një studim të ngjashëm të zhvilluar në vitin 2010, vendet e Evropës Lindore dhe Veriore treguan një trend rritës të prevalencës së obezitetit. Në të kundërt, vendet me prevalencën më të ulët të obezitetit (më pak se 10%), si Italia dhe Franca, treguan një trend në rënie. Pavarësisht heterogjenitetit të madh mes vendeve, vlerësimet për prevalencën e mbipeshës dhe obezitetit në Evropë janë alarmante, me shumicën e vendeve që raportojnë një prevalencë të obezitetit afër ose mbi 20%, veçanërisht në Evropën Lindore dhe Veriore. Që nga viti 2010, prevalenca e obezitetit është rritur në shumicën e këtyre vendeve.

Sipas autorve Morina & Bajcinca Brestovci (2022). Në hulumtimin e tyre: *Prevalence of Overweight and Obesity Among Adults in Kosovo*. Sipas tyre monitorimi i mbipeshës dhe obezitetit është i rëndësishëm për vlerësimin e ndërhyrjeve të synuara, si dhe për parandalimin apo reduktimin e mbipeshës dhe obezitetit. Qëllimi i hulumtimit ishte të konfirmohej hipoteza H: A, pra nëse ekzistojnë apo jo dallime statistikisht domethënëse ndërmjet karakteristikave socio-demografike të pjesëmarrësve dhe statusit të peshës trupore të të anketuarve në Kosovë.

Metodat: Pjesëmarrësit ishin 200 persona (meshkuj dhe femra), nga të cilët 100 nga zonat urbane dhe 100 nga zonat rurale. Të dhënat u mbledhën gjatë muajit mars 2021. Indeksi i masës trupore (BMI) u llogarit nga lartësia dhe pesha e vetë-raportuar e pjesëmarrësve.

Rezultatet: Rezultatet tregojnë se përqindja e të nënpeshëve ishte 1.2%, me peshë normale 30.8%, mbipeshë 46.5%, ndërsa obeziteti përfshinte 21.5% të të anketuarve. Më shumë meshkuj sesa femra rezultuan të jenë mbipeshë (54.6% kundrejt 37% të grave të anketuara). Personat mbi 60 vjeç ishin ndjeshëm më të mbipeshë (53.4%) dhe obezë (34.1%) në krahasim me të rriturit e moshës së mesme dhe të rinjtë. Pensionistët përbënin përqindjen më të madhe të mbipeshës dhe obezitetit (82.0%) krahasuar me të punësuarit, të papunët dhe studentët. Personat nga zonat urbane rezultuan të jenë dukshëm më të mbipeshë (49.3% kundrejt 33.3%) dhe më obezë (23.3% kundrejt 13.3%) sesa ata nga zonat rurale.

Përfundimi: Në përputhje me qëllimin dhe hipotezën kërkimore, rezultatet e studimit tregojnë se hipoteza H: A është konfirmuar, duke vërtetuar se ekzistojnë dallime statistikisht domethënëse ndërmjet karakteristikave socio-demografike të pjesëmarrësve dhe statusit të tyre të peshës trupore në Kosovë.

Sipas autorve Abrha, S., Shiferaw, S., & Ahmed, K. Y. (2016). Në hulumtimin e tyre: *Overweight and obesity and its socio-demographic correlates among urban Ethiopian women: Evidence from the 2011 EDHS*. Autorët tregojnë se dëshmitë tregojnë se barra e mbipeshës dhe obezitetit është në rritje në vendet në zhvillim, veçanërisht te gratë që jetojnë në zonat urbane.

Pavarësisht këtij trendi shqetësues dhe njohjes së problemit në rritje të sëmundjeve kronike në Planin e Transformimit të Sektorit të Shëndetësisë të Etiopisë, i cili është publikuar së fundmi, janë bërë shumë pak përpjekje për të adresuar mbipeshën dhe obezitetin. Ky studim synoi të vlerësojë prevalencën dhe lidhjet socio-demografike të mbipeshës dhe obezitetit te gratë urbane. Ky studim u bazua në Anketën Demografike dhe Shëndetësore të Etiopisë (EDHS) të vitit 2011, e cila përdori një teknikë mostre të përbërë nga dy faza të përzgjedhjes me grumbullim të stratifikuar. Në analizë u përfshinë gjithsej 3602 gra joshatëzë në moshë riprodhuese që jetojnë në zonat urbane. Për analizën e të dhënave u përdorën teknika përshkruese të thjeshta, analiza bivariat dhe analiza e regresionit logjistik të shumëfishtë, sipas rastit. Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit te gratë urbane etiopiane rezultoi të jetë 435 (12.1%) dhe 99 (2.8%) përkatësisht. Gratë urbane të grupmoshave 20–29 vjeç [Koeficienti i Rrezikut të Rregulluar (AOR) = 2.3, 95% CI: 1.4–3.9], 30–39 vjeç (AOR = 5.0, 95% CI: 2.9–8.8) dhe 40–49 vjeç (AOR = 9.8, 95% CI: 5.1–13.8) kishin ndjeshëm më shumë gjasa të ishin mbipeshë ose obezë në krahasim me grupmoshën më të re (15–19 vjeç). Gjithashtu, probabiliteti për të qenë mbipeshë apo obezë ishte ndjeshëm më i lartë te gratë që i përkisnin kuintilit më të pasur (AOR = 1.8, 95% CI: 1.1–2.5), ato me arsim të mesëm apo më të lartë (AOR = 2.0, 95% CI: 1.3–3.1), si dhe gratë e martuara (AOR = 2.0, 95% CI: 1.2–3.3). Prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit rezultoi më e lartë te gratë urbane në krahasim me mesataren kombëtare. Të qenit e martuar, moshë më e madhe, përkatësia në kuintilin më të pasur, jetesa në tre metropolet (Addis Ababa, Harari dhe Dire Dawa), dhe niveli arsimor i mesëm apo më i lartë janë parashikues të pavarur të mbipeshës dhe obezitetit. Programet që synojnë gratë më të moshuara, të arsimuara dhe me mirëqenie më të lartë, si dhe ato që jetojnë në qytetet e mëdha, pritet të jenë më efektive në përballimin e këtij problemi serioz të shëndetit publik.

Sipas autorëve Babu Rao, B., & Junapudi, S. S. (2019). Në punimin e tyre: A comparative study of prevalence of overweight and obesity among urban, and rural population of South India. Sipas tyre obeziteti është një gjendje mjekësore në të cilën dhjami i tepërt trupor është akumuluar në atë masë sa që mund të ketë ndikim negativ në shëndet. Njerëzit zakonisht konsiderohen obezë kur indeksi i masës trupore (BMI), një matje që merret duke pjesëtuar peshën e personit me katrorin e gjatësisë së tij/saj, është mbi 30 kg/m², ndërsa vlera nga 25–30 kg/m² konsiderohet si mbipeshë. Qëllimet dhe objektivat ishin të vlerësohej përhapja e mbipeshës dhe obezitetit në mesin e popullatës së studimit dhe të krahasoheshin rezultatet mes popullsisë në zonat urbane dhe rurale. Një studim i tipit prerje në komunitet, i zhvilluar nga prilli 2008 deri në maj 2009 (1 vit), në qendrën shëndetësore urbane Harazpenta dhe qendrën

shëndetësore rurale Patancheruvu. Në këtë studim morën pjesë gjithsej 1409 persona mbi moshën 15 vjeç. Të dhënat u mblodhën përmes një pyetësi të përgatitur dhe të testuar paraprakisht. Analiza e të dhënave u bë duke përdorur MS Office 2016 dhe Epi Info 2016; u llogaritën shkallët, raportet, përqindjet dhe u përdorën testet Chi-katror. Tek popullsia urbane, përhapja e obezitetit ishte 12.7%, krahasuar me 5.4% në zonat rurale. Përhapja e mbipeshës (para-obezitetit) ishte më e lartë te meshkujt (26.2%) në zonën urbane sesa në atë rurale (16.72%). Në popullatën e studimit, 42.9% e individëve me BMI >25 në zonat urbane i përkisnin klasës së mesme të lartë, ndërsa në zonat rurale 43.3% me BMI >25 i përkisnin klasës së lartë. Të gjithë individët që janë mbipeshë ose obezë duhet të informohen dhe të edukohen rreth rreziqeve shëndetësore që lidhen me mbipeshën.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllimi kryesor i këtij studimi ishte të analizohej përhapja e mbipeshës dhe obezitetit në Komunën e Prishtinës, me fokus të veçantë në krahasimin midis zonave urbane dhe rurale, si dhe të identifikohesh ndikimi i faktorëve socio-demografikë (gjinia, mosha, niveli arsimor dhe statusi ekonomik) në përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit.

Ky hulumtim ka arritur gjithashtu të:

- Ofrojë të dhëna empirike mbi gjendjen aktuale të mbipeshës dhe obezitetit në nivel lokal.
- Vlerësojë ndryshimet midis grupeve shoqërore dhe gjeografike.
- Mbështesë hartimin e politikave dhe ndërhyrjeve të fokusuara në parandalimin e obezitetit.

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Bazuar në literaturën ekzistuese dhe kontekstin lokal, janë formuluar këto hipoteza kërkimore:

H1. Meshkujt mund të kenë prevalencë më të lartë të mbipeshës sesa femrat.

H2. Të rinjtë 18–24 vjeç mund të kenë prevalencën më të lartë të peshës normale, ndërsa grupmosha 55–64 mund të ketë prevalencën më të lartë të mbipeshës.

H3. Individët me arsim fillor mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa ata me arsim të mesëm dhe të lartë.

H4. Personat e martuar mund të kenë prevalencë më të lartë të mbipeshës dhe obezitetit sesa të pamartuarit.

H5. Individët me status ekonomik 250–500 € mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa grupet me të ardhura më të ulëta ose më të larta.

H6. Personat e papunë ose studentë mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa ata të punësuarit.

H7. Banorët e zonave urbane mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa banorët e zonave rurale.

H8. Individët që jetojnë në lartësi më të ulët mbi detare (< 500 m) mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa ata që jetojnë në zona mbi 1000 m.

5. METODAT E PUNËS

Ky është një studim përshkrues që u fokusua në mbledhjen dhe analizimin e të dhënave për të kuptuar përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë. Qëllimi ishte përshkrimi i situatës aktuale dhe identifikimi i lidhjeve midis faktorëve si mosha, arsimi dhe statusi martesor me Indeksën e Masës Trupore (BMI), pa ndërhyrë në faktorët e jashtëm apo në mënyrën e jetesës së pjesëmarrësve.

Ky studim u mbështet financiarisht nga Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI), i miratuar nga Këshilli Shkencor i MASHTI-t në kuadër të programit për mbështetjen e projekteve të vogla shkencore për vitin 2025 (nr. protokollit: 2/2483, datë: 30.06.2025). Projekti mban titullin: “Përhapja e Mbipeshës dhe Obezitetit sipas Karakteristikave Socio-Ekonomike të Rriturit në Republikën e Kosovës”.

Të dhënat u mbledhën përmes një pyetësoi standard të përdorur më herët në disa vende të Bashkimit Evropian, i cili është verifikuar për validitet dhe besueshmëri (Marques et al., 2017). Popullsia e synuar ishin të rritur të ndarë në pesë kategori moshe:

- 18–24 vjeç,
- 25–34 vjeç,
- 35–44 vjeç,
- 45–54 vjeç dhe
- 55–64 vjeç, që jetonin në zonat urbane dhe rurale të Komunës së Prishtinës.

Mostra përfundimtare përfshiu 131 pjesëmarrës (64 meshkuj dhe 67 femra), me mbledhjen e të dhënave të realizuar gjatë muajt gusht 2025.

BMI-ja u llogarit duke përdorur peshën e matur dhe lartësinë e regjistruar. Klasifikimi i BMI-së u bë sipas udhëzimeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO, 2000), në kategoritë e mëposhtme:

- Nën peshë: BMI < 18.5
- Peshë normale: BMI 18.5–24.9
- Mbipeshë: BMI 25–29.9
- Obezë: BMI ≥ 30

Ky klasifikim u përdor për të përcaktuar statusin trupor të pjesëmarrësve dhe për të analizuar lidhjen e tij me faktorët socio-demografikë të studiuar.

5.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit

Hulumtimi u realizua në disa faza të strukturuar, të cilat përfshinë:

- Përgatitjen dhe finalizimin e propozimit kërkimor;
- Identifikimin dhe përzgjedhjen e mostrës së përshtatshme për testim dhe matje;
- Zbatimin e anketimit dhe mbledhjen sistematike të të dhënave;
- Futjen dhe organizimin e të dhënave në sistemin kompjuterik për analizë;
- Përpunimin dhe analizimin statistikor të rezultateve të mbledhura;
- Interpretimin kritik dhe kontekstualizimin e gjetjeve kërkimore;
- Përgatitjen dhe mbrojtjen e temës së studimit para komisionit kompetent.

5.2 Mostra e të testuarve

Mostra e studimit u përbë nga 131 individë (67 femra dhe 64 meshkuj) të banues në Komunën e Prishtinës, të cilët ishin të ndarë në mënyrë proporcionale sipas vendbanimit në zonat urbane dhe rurale. Pjesëmarrësit u përzgjedhën në mënyrë rastësore, duke përfshirë të rritur në moshën 18 deri 64 vjeç, për të siguruar përfaqësueshmëri sa më të gjerë të popullsisë.

Në kuadër të analizës, pjesëmarrësit u kategorizuan në bazë të disa karakteristikave socio-demografike, përfshirë gjininë, moshën, statusin martesor, nivelin e arsimit, statusin ekonomik dhe profesionin. Këto variabla u përdorën për të vlerësuar ndikimin e faktorëve socio-demografikë në përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në komunitet. Gjithashtu, kategorizimi sipas këtyre dimensioneve lehtësoi identifikimin e grupeve më të rrezikuara dhe kontribuoi në formësimin e politikave të targetuara shëndetësore.

Kjo qasje siguroi një kuptim të thelluar dhe shumëdimensional të marrëdhënieve midis përmasave antropometrike dhe faktorëve socio-demografikë, duke mundësuar analiza statistikore të detajuara dhe interpretim të validuar të rezultateve.

5.3 Instrumentet matëse të mostrës

Për vlerësimin e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Komunën e Vushtrrisë, u përdor një pyetësor i strukturuar që përmbante dymbëdhjetë pyetje. Ky instrument ishte dizajnuar për të mbledhur të dhëna relevante në lidhje me faktorët socio-demografikë, stilin e jetesës dhe parametrat antropometrikë që lidhen me gjendjen e peshës trupore të pjesëmarrësve.

Pyetësor për vlerësimin e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Komunën e Vushtrrisë

Pyetësori përmban këto pyetje:

Emri _____

1. Masa trupore _____

3. Lartësia Trupore _____

4. Gjinia:

- Mashkull
- Femër

5. Data e lindjes: _____

- 18–24 vjeç,
- 25–34 vjeç,
- 35–44 vjeç,
- 45–54 vjeç dhe
- 55–64

6. Arsimi, niveli i shkollimit:

- Nivelin Fillore
- Nivelin e Mesme
- Nivelin e Lartë

7. Statusi i punësimit:

- I-e punësuar
- I-e papunë
- Studentë-e

8. Vendi i jetesës:

- Zonë urbane
 - Zonë rurale
9. Lartësia mbi detare
- < 499
 - 500-999
 - 1000-1499
 - 1500-1999
 - > 2000

10. Statusi martesor:

- I-e martuar
- I-e pa martuar

11. Statusi Ekonomik

- Të ardhurat deri në 250 euro
- Të ardhurat 250 - 500 euro
- Të ardhurat 500 - 1000 euro
- Të ardhurat mbi - 1000 euro

5.4. Përpunimi statistikor i të dhënave

Të dhënat e mbledhura u përpunuan dhe u analizuan duke përdorur softuerë statistikë të specializuar, si SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dhe Microsoft Excel. Analiza fillestare përfshiu përshkrimin e të dhënave përmes përqindjeve dhe mesatareve. Për të testuar lidhjet dhe dallimet midis variablave, u përdorën teste statistikore si testi Chi-Square.

6. RËNDËSIA E HULUMTIMIT

Obeziteti dhe mbipesha janë bërë sfida kryesore të shëndetit publik, të cilat ndikojnë drejtpërdrejt në rritjen e prevalencës së sëmundjeve kronike, si diabeti, hipertensioni dhe sëmundjet kardiovaskulare. Në këtë kontekst, hulumtimi i prezantuar ka pasur një rëndësi të shumëfishtë, si në aspektin shkencor ashtu edhe në atë praktik.

Së pari, ky studim kontribuoi në zgjerimin e njohurive mbi përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në nivel lokal, konkretisht në Komunën e Prishtinës, duke ofruar të dhëna empirike të bazuara në analiza statistikore. Këto të dhëna janë të domosdoshme në një kontekst ku mungojnë hulumtime të thelluara dhe të standardizuara për këtë problematikë në Kosovë.

Së dyti, duke analizuar lidhjen midis faktorëve socio-demografikë (mosha, gjinia, statusi martesor, niveli arsimor dhe statusi ekonomik) dhe nivelit të BMI-së, ky hulumtim ndihmoi në identifikimin e grupeve më të rrezikuara dhe faktorëve që kontribuojnë më shumë në zhvillimin e mbipeshës. Ky dimension analitik shërbeu si bazë për rekomandime në hartimin e politikave dhe ndërhyrjeve të targetuara në fushën e shëndetit publik dhe promovimit të stilit të jetesës së shëndetshme.

Së treti, rezultatet e këtij studimi kanë qenë të dobishme për institucionet arsimore, autoritetet shëndetësore dhe organizatat joqeveritare që punojnë në fushën e parandalimit të obezitetit dhe edukimit shëndetësor. Duke i dhënë përparësi qasjes së bazuar në evidencë, ky hulumtim ofroi mbështetje për vendimmarrje më të informuar dhe për ndërhyrje të strukturuar në komunitet.

Së fundi, rëndësia e këtij studimi lidhet edhe me faktin se ai ishte pjesë e një projekti më të gjerë hulumtues në nivel kombëtar, duke rritur kështu vlerën e tij në kontributin shkencor dhe potencialin për aplikim në politika zhvillimore në nivel vendi.

7. REZULTATET E HULUMTIMIT

Pas përfundimit të procesit të mbledhjes dhe analizimit të të dhënave, hapi i radhës ka qenë interpretimi i rezultateve të marra. Ky interpretim është i domosdoshëm për të kuptuar më mirë jo vetëm shpërndarjen e mbipeshës dhe obezitetit në Komunën e Prishtinës, por edhe ndikimin e faktorëve socio-demografikë si gjinia, mosha, niveli arsimor, statusi martesor, statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det.

Në këtë pjesë do të paraqiten të dhënat e përpunuara në formë tabelare dhe do të analizohen duke u bazuar në rezultatet statistikore të testit Chi-square. Interpretimi ka për qëllim të shpjegojë dallimet dhe ngjashmëritë midis grupeve, të identifikojë tendencat më të rëndësishme dhe të theksojë lidhjet e dukshme ose mungesën e tyre ndërmjet variablave të studiuara.

Ky proces jo vetëm që ndihmon në vërtetimin ose hedhjen poshtë të hipotezave të formuluar më herët, por gjithashtu kontribuon në nxjerrjen e përfundimeve të vlefshme për të kuptuar faktorët që ndikojnë në prevalencën e mbipeshës dhe obezitetit në nivel lokal.

Tabela 1. Gjinia

Gjinia	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
Femër	39 (58.2%)	10 (14.9%)	16 (23.9%)	2 (3.0%)	67 (100.0%)
Mashkull	23 (35.9%)	9 (14.1%)	30 (46.9%)	2 (3.1%)	64 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 8.38$	$p = 0.0388$			

Tabela 1 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Gjinia'. Te Femër, përqindjet janë: Normal (58.2%), Obesity (14.9%), Owerweight (23.9%), Underweight (3.0%), Total (100.0%). Te Mashkull, përqindjet janë: Normal (35.9%), Obesity (14.1%), Owerweight (46.9%), Underweight (3.1%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.0388$).

Tabela 2. Grupmosha

Grup mosha	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
18-24	18 (72.0%)	2 (8.0%)	2 (8.0%)	3 (12.0%)	25 (100.0%)
25-34	20 (47.6%)	5 (11.9%)	16 (38.1%)	1 (2.4%)	42 (100.0%)
35-44	11 (40.7%)	3 (11.1%)	13 (48.1%)	0 (0.0%)	27 (100.0%)
45-54	11 (45.8%)	6 (25.0%)	7 (29.2%)	0 (0.0%)	24 (100.0%)
55-64	2 (15.4%)	3 (23.1%)	8 (61.5%)	0 (0.0%)	13 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 27.94$	$p = 0.0056$			

Tabela 2 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Grupmosha'. Te 18-24, përqindjet janë: Normal (72.0%), Obesity (8.0%), Owerweight (8.0%), Underweight (12.0%), Total (100.0%). Te 25-34, përqindjet janë: Normal (47.6%), Obesity (11.9%), Owerweight (38.1%), Underweight (2.4%), Total (100.0%). Te 35-44, përqindjet janë: Normal (40.7%), Obesity (11.1%), Owerweight (48.1%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te 45-54, përqindjet janë: Normal (45.8%), Obesity (25.0%), Owerweight (29.2%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te 55-64, përqindjet janë: Normal (15.4%), Obesity (23.1%), Owerweight (61.5%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.0056$).

Tabela 3. Arsimi

Arsimi, niveli i shkollimit	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
Filllore	0 (0.0%)	3 (33.3%)	6 (66.7%)	0 (0.0%)	9 (100.0%)
Mesme	30 (49.2%)	9 (14.8%)	18 (29.5%)	4 (6.6%)	61 (100.0%)
Lartë	32 (52.5%)	7 (11.5%)	22 (36.1%)	0 (0.0%)	61 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 14.93$	$p = 0.0208$			

Tabela 3 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Arsimi'. Te Filllore, përqindjet janë: Normal (0.0%), Obesity (33.3%), Owerweight (66.7%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te Lartë, përqindjet janë: Normal (52.5%), Obesity (11.5%), Owerweight (36.1%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te Mesme, përqindjet janë: Normal (49.2%), Obesity

(14.8%), Owerweight (29.5%), Underweight (6.6%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.0208$).

Tabela 4. Punësimi

Statusi i punësimit	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
I papunë	8 (44.4%)	3 (16.7%)	6 (33.3%)	1 (5.6%)	18 (100.0%)
I punësuar	49 (47.1%)	14 (13.5%)	39 (37.5%)	2 (1.9%)	104 (100.0%)
Student	5 (55.6%)	2 (22.2%)	1 (11.1%)	1 (11.1%)	9 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 5.05$	$p = 0.5379$			

Tabela 4 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Punësimi'. Te I papunë, përqindjet janë: Normal (44.4%), Obesity (16.7%), Owerweight (33.3%), Underweight (5.6%), Total (100.0%). Te I punësuar, përqindjet janë: Normal (47.1%), Obesity (13.5%), Owerweight (37.5%), Underweight (1.9%), Total (100.0%). Te Student, përqindjet janë: Normal (55.6%), Obesity (22.2%), Owerweight (11.1%), Underweight (11.1%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se nuk ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.5379$).

Tabela 5. Vendi i jetesës

Vendi i jetesës	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
Rurale	34 (47.9%)	10 (14.1%)	25 (35.2%)	2 (2.8%)	71 (100.0%)
Urbane	28 (46.7%)	9 (15.0%)	21 (35.0%)	2 (3.3%)	60 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 0.06$	$p = 0.9964$			

Tabela 5 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Vendi i jetesës'. Te Rurale, përqindjet janë: Normal (47.9%), Obesity (14.1%), Owerweight (35.2%), Underweight (2.8%), Total (100.0%). Te Urbane, përqindjet janë: Normal (46.7%), Obesity (15.0%), Owerweight (35.0%), Underweight (3.3%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se nuk ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.9964$).

Tabela 6. Lartësia mbi detare

Lartësia mbi detare	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
<499	14 (35.0%)	10 (25.0%)	16 (40.0%)	0 (0.0%)	40 (100.0%)
500-999	44 (51.2%)	8 (9.3%)	30 (34.9%)	4 (4.7%)	86 (100.0%)
1000-1499	2 (66.7%)	1 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (100.0%)
1500-1999	2 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 12.75$	$p = 0.1743$			

Tabela 6 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Lartësia mbi detare'. Te 1000-1499, përqindjet janë: Normal (66.7%), Obesity (33.3%), Owerweight (0.0%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te 1500-1999, përqindjet janë: Normal (100.0%), Obesity (0.0%), Owerweight (0.0%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te 500-999, përqindjet janë: Normal (51.2%), Obesity (9.3%), Owerweight (34.9%), Underweight (4.7%), Total (100.0%). Te <499, përqindjet janë: Normal (35.0%), Obesity (25.0%), Owerweight (40.0%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se nuk ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.1743$).

Tabela 7. Statusi martesor

Statusi martesor	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
I martuar	30 (36.6%)	14 (17.1%)	37 (45.1%)	1 (1.2%)	82 (100.0%)
I pamartuar	32 (65.3%)	5 (10.2%)	9 (18.4%)	3 (6.1%)	49 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 15.01$	$p = 0.0018$			

Tabela 7 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Statusi martesor'. Te I martuar, përqindjet janë: Normal (36.6%), Obesity (17.1%), Owerweight (45.1%), Underweight (1.2%), Total (100.0%). Te I pamartuar, përqindjet janë: Normal (65.3%), Obesity (10.2%), Owerweight (18.4%), Underweight (6.1%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.0018$).

Tabela 8. Statusi ekonomik

Statusi ekonomik	Normal	Obesity	Owerweight	Underweight	Total
≤250€	8 (50.0%)	1 (6.2%)	5 (31.2%)	2 (12.5%)	16 (100.0%)
250-500€	16 (55.2%)	7 (24.1%)	6 (20.7%)	0 (0.0%)	29 (100.0%)
500-1000€	27 (45.8%)	9 (15.3%)	21 (35.6%)	2 (3.4%)	59 (100.0%)
>1000€	11 (40.7%)	2 (7.4%)	14 (51.9%)	0 (0.0%)	27 (100.0%)
Total	62 (47.3%)	19 (14.5%)	46 (35.1%)	4 (3.1%)	131 (100.0%)
Chi-square test	$\chi^2 = 14.60$	$p = 0.1025$			

Tabela 8 tregon shpërndarjen e peshës trupore sipas variablës 'Statusi ekonomik'. Te 250-500€, përqindjet janë: Normal (55.2%), Obesity (24.1%), Owerweight (20.7%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te 500-1000€, përqindjet janë: Normal (45.8%), Obesity (15.3%), Owerweight (35.6%), Underweight (3.4%), Total (100.0%). Te >1000€, përqindjet janë: Normal (40.7%), Obesity (7.4%), Owerweight (51.9%), Underweight (0.0%), Total (100.0%). Te ≤250€, përqindjet janë: Normal (50.0%), Obesity (6.2%), Owerweight (31.2%), Underweight (12.5%), Total (100.0%). Rezultatet e testit Chi-square tregojnë se nuk ka dallime statistikisht domethënëse ($p = 0.1025$).

8. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Bazuar në të dhënat empirike të përfituara nga rezultatet e studimit, si dhe nga analizat statistikore të realizuara përmes testit Chi-square, vërtetimi i hipotezave paraqitet si vijon:

Hipoteza 1. Meshkujt mund të kenë prevalencë më të lartë të mbipeshës sesa femrat. Rezultatet e treguara në Tabelën 1 dëshmojnë se 46.9% e meshkujve janë mbipeshë, krahasuar me 23.9% të femrave.

Testi Chi-square ($\chi^2 = 8.38$; $p = 0.0388$) vërteton dallime statistikisht domethënëse.

→ Hipoteza vërtetohet.

Hipoteza 2. Të rinjtë 18–24 vjeç mund të kenë prevalencën më të lartë të peshës normale, ndërsa grupmosha 55–64 mund të ketë prevalencën më të lartë të mbipeshës. Në Tabelën 2, 72% e të rinjve 18–24 vjeç janë me peshë normale, ndërsa 61.5% e grupmoshës 55–64 janë mbipeshë.

Testi Chi-square ($\chi^2 = 27.94$; $p = 0.0056$) konfirmon dallime domethënëse.

→ Hipoteza vërtetohet.

Hipoteza 3. Individët me arsim fillor mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa ata me arsim të mesëm dhe të lartë.

Sipas Tabelës 3, 33.3% e personave me arsim fillor janë obezë, ndërsa vetëm 11.5% e atyre me arsim të lartë.

Testi Chi-square ($\chi^2 = 14.93$; $p = 0.0208$) tregon se ky dallim është domethënëse.

→ Hipoteza vërtetohet.

Hipoteza 4. Personat e martuar mund të kenë prevalencë më të lartë të mbipeshës dhe obezitetit sesa të pamartuarit.

Nga Tabela 7, të martuarit rezultojnë me 45.1% mbipeshë dhe 17.1% obezë, ndërsa të pamartuarit vetëm 18.4% mbipeshë dhe 10.2% obezë. Testi Chi-square ($\chi^2 = 15.01$; $p = 0.0018$) konfirmon dallime shumë domethënëse.

→ Hipoteza vërtetohet.

Hipoteza 5. Individët me status ekonomik 250–500 € mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa grupet me të ardhura më të ulëta ose më të larta. Në Tabelën 8, ky grup ekonomik ka 24.1% obezë, përqindja më e lartë krahasuar me kategoritë e tjera.

Megjithatë, testi Chi-square ($\chi^2 = 14.60$; $p = 0.1025$) nuk tregon dallim të rëndësishëm statistikisht.

→ Hipoteza nuk vërtetohet.

Hipoteza 6. Personat e papunë ose studentë mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa të punësuarit.

Rezultatet në Tabelën 4 tregojnë se studentët kanë 22.2% obezë, të papunët 16.7%, ndërsa të punësuarit vetëm 13.5%.

Por testi Chi-square ($\chi^2 = 5.05$; $p = 0.5379$) nuk vërteton dallime statistikisht të rëndësishme.

→ Hipoteza nuk vërtetohet.

Hipoteza 7. Banorët e zonave urbane mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa banorët e zonave rurale.

Nga Tabela 5, 15.0% e banorëve urbanë janë obezë, krahasuar me 14.1% në zonat rurale. Testi Chi-square ($\chi^2 = 0.06$; $p = 0.9964$) nuk tregon dallime statistikisht domethënëse.

→ Hipoteza nuk vërtetohet.

Hipoteza 8. Individët që jetojnë në lartësi më të ulët mbi detare (< 499 m) mund të kenë prevalencë më të lartë të obezitetit sesa ata që jetojnë mbi 1000 m. Sipas Tabelës 6, 25% e individëve në zonat < 499 m janë obezë, krahasuar me 9.3% në 500–999 m.

Megjithatë, testi Chi-square ($\chi^2 = 12.75$; $p = 0.1743$) nuk vërteton dallime statistikisht domethënëse.

→ Hipoteza nuk vërtetohet.

Përmbledhje:

- Hipotezat që u vërtetuan: H1, H2, H3, H4.
- Hipotezat që nuk u vërtetuan: H5, H6, H7, H8 (edhe pse tregojnë tendenca interesante).

9. DISKUTIMI

Rezultatet e këtij studimi theksojnë natyrën shumëfaktorëshe të mbipeshës dhe obezitetit në Komunën e Prishtinës, ku disa variabla socio-demografike shfaqën lidhje të rëndësishme.

Dallimet gjinore ishin të dukshme, ku meshkujt kishin dukshëm prevalencë më të lartë të mbipeshës krahasuar me femrat. Ky rezultat është në përputhje me hulumtimet e mëparshme evropiane, ku meshkujt shpesh tregojnë nivele më të larta të mbipeshës, ndërsa femrat shpesh kanë norma më të larta të obezitetit, për shkak të dallimeve në shpërndarjen e dhjamit trupor, zakoneve të jetesës dhe faktorëve socio-kulturorë (Marques et al., 2018; Stival et al., 2022).

Mosha doli të ishte një determinant i fortë. Të rriturit më të rinj (18–24 vjeç) kishin prevalencën më të lartë të peshës normale, ndërsa grupmoshat më të vjetra, sidomos 55–64 vjeç, shfaqën rritje të dukshme të mbipeshës dhe obezitetit. Ky model pasqyron ndryshimet metabolike të lidhura me moshën dhe reduktimin e aktivitetit fizik, në përputhje me trendet e raportuara edhe në vende të tjera evropiane dhe botërore (Peralta et al., 2018; WHO, 2021).

Niveli arsimor gjithashtu tregoi një lidhje statistikisht të rëndësishme me obezitetin. Individët me vetëm arsim fillor kishin prevalencë më të lartë të obezitetit krahasuar me ata me arsim të mesëm ose të lartë. Ky rezultat mbështet dëshmitë ekzistuese se arsimi ndikon në sjelljet e jetesës, zgjedhjet ushqimore dhe ndërgjegjësimin për shëndetin (Hruby & Hu, 2015; Dinsa et al., 2012).

Statusi martesor rezultoi të ishte një tjetër faktor i rëndësishëm. Personat e martuar kishin norma më të larta të mbipeshës dhe obezitetit krahasuar me ata të pamartuar. Kjo mund të shpjegohet nga ndryshimet në zakonet ushqimore, ulja e aktivitetit fizik dhe përshtatjet në stilin e jetesës pas martesës, fenomen i përshkruar edhe në literaturën e mëparshme (Abrha et al., 2016).

Statusi ekonomik tregoi disa prirje interesante, ku pjesëmarrësit me të ardhura mujore prej 250–500 € kishin prevalencën më të lartë të obezitetit. Megjithatë, ky dallim nuk ishte statistikisht i rëndësishëm. Rezultate të ngjashme janë raportuar edhe në kontekste të tjera, duke sugjeruar se grupet me të ardhura mesatare mund të përballen me rreziqe më të mëdha për shkak të tranzicionit ushqimor dhe zakoneve urbane të jetesës (Popkin et al., 2012).

Statusi i punësimit, vendbanimi dhe lartësia mbi detare nuk treguan lidhje statistikisht të rëndësishme me mbipeshën dhe obezitetin. Megjithatë, u vunë re disa tendenca: studentët shfaqën pak më shumë obezitet krahasuar me të punësuarit, banorët urbanë kishin pak më shumë obezitet sesa banorët ruralë, ndërsa ata që jetonin nën 500 m mbi det kishin më shumë raste obeziteti krahasuar me ata që jetonin në zona më të larta. Edhe pse këto gjetje nuk ishin

statistikisht të rëndësishme, ato tregojnë drejtime të mundshme për kërkime të ardhshme me mostra më të mëdha, në përputhje me studime të tjera që raportojnë dallime urbane-rurale dhe gjeografike (Babu Rao & Junapudi, 2019; Morina & Bajçinca Brestovci, 2022).

Në përfundim, ky studim konfirmon se gjinia, mosha, arsimi dhe statusi martesor janë parashikues të rëndësishëm socio-demografikë të mbipeshës dhe obezitetit në Komunën e Prishtinës. Ndërkohë që statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det treguan lidhje më të dobëta statistikore, ato gjithsesi paraqesin prirje që meritojnë të shqyrtohen më tej. Këto gjetje nënvizojnë nevojën për strategji të targetuara të shëndetit publik, me fokus të veçantë tek të rriturit më të moshuar, individët e martuar dhe grupet me arsim më të ulët, për të ulur barrën në rritje të mbipeshës, obezitetit dhe rreziqeve të lidhura shëndetësore.

10.KONKLUDIMI

Ky studim ofroi një pasqyrë të qartë mbi përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në Komunën e Prishtinës, duke analizuar ndikimin e faktorëve socio-demografikë. Rezultatet treguan se gjinia, mosha, niveli arsimor dhe statusi martesor janë faktorë që lidhen në mënyrë domethënëse me gjendjen e peshës trupore. Meshkujt u evidentuan me prevalencë më të lartë të mbipeshës, ndërsa të rriturit e moshës më të avancuar kishin norma më të larta të obezitetit. Personat me arsim më të ulët dhe ata të martuar rezultuan gjithashtu më të predispozuar ndaj mbipeshës dhe obezitetit.

Ndërkohë, faktorë të tillë si statusi ekonomik, punësimi, vendbanimi dhe lartësia mbi det nuk shfaqën lidhje statistikisht domethënëse, por treguan disa prirje që vlejné të shqyrtohen më tej në hulumtime të ardhshme me mostra më të mëdha dhe më gjithëpërfshirëse.

Përgjithësisht, gjetjet e këtij studimi nënvizojné nevojën për ndërhyrje të targetuara të shëndetit publik, të cilat duhet të fokusohen në grupe më të rrezikuara si: individët me arsim të ulët, të rriturit e moshës së mesme dhe të vjetër, si dhe të martuarit. Këto masa janë të rëndësishme për të reduktuar barrën në rritje të mbipeshës dhe obezitetit dhe për të përmirësuar shëndetin publik në nivel lokal dhe kombëtar.

11.LITERATURA

- Abrha, S., Shiferaw, S., & Ahmed, K. Y. (2016). Overweight and obesity and its socio-demographic correlates among urban Ethiopian women: Evidence from the 2011 EDHS. *BMC Public Health*, *16*, 636. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3315-3>
- Babu Rao, B., & Junapudi, S. S. (2019). A comparative study of prevalence of overweight and obesity among urban, and rural population of South India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, *6*(3), 1091–1095. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190591>
- Dinsa, G., Goryakin, Y., Fumagalli, E., & Suhrcke, M. (2012). Obesity and socioeconomic status in developing countries: A systematic review. *Obesity Reviews*, *13*(11), 1067–1079. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01017.x>
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The epidemiology of obesity: A big picture. *Pharmacoeconomics*, *33*(7), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>
- Marques, A., Peralta, M., Naia, A., Loureiro, N., & de Matos, M. G. (2018). Prevalence of adult overweight and obesity in 20 European countries, 2014. *European journal of public health*, *28*(2), 295–300. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx143>
- Morina & Bajçinca Brestovci (2022). *Prevalence of Overweight and Obesity Among Adults in Kosovo*. <https://doi.org/10.7251/SSH2201094M>
- Peralta, M., Ramos, M., Lipert, A., Martins, J., & Marques, A. (2018). Prevalence and trends of overweight and obesity in older adults from 10 European countries from 2005 to 2013. *International Journal of Public Health*, *63*, 279–289. <https://doi.org/10.1007/s00038-018-1075-5>
- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition reviews*, *70*(1), 3–21.
- Stival, C., Lugo, A., Odone, A., van den Brandt, P. A., Fernandez, E., Tigova, O., Soriano, J. B., José López, M., Scaglioni, S., Gallus, S., & TackSHS Project Investigators (2022). Prevalence and Correlates of Overweight and Obesity in 12 European Countries in 2017–2018. *Obesity facts*, *15*(5), 655–665. <https://doi.org/10.1159/000525792>

- World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. *World Health Organization technical report series*, 894, i–253. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11234459/>
- World Health Organization. (2020). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2021). *Global status report on noncommunicable diseases 2021*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>