

UNIVERSITETI I PRISHTINËS  
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



PUNIM I DIPLOMËS – MASTER

NIVELI I MARRJES ME AKTIVITETE REKREATIVE  
SPORTIVE TEK NXËNËSIT E FSHATIT DHE QYTETIT  
NË KOMUNËN E MITROVICËS

**Mentor:**

Prof.dr. Bujar Turjaka

**Kandidatja:**

Arbana Tahiri Mani

Prishtinë, 2025

UNIVERSITY OF PRISHTINA  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT



MASTER THESIS

LEVEL OF ENGAGEMENT IN RECREATIONAL SPORTS  
ACTIVITIES AMONG VILLAGE AND CITY PUPIL IN  
MUNICIPALITY OF MITROVICA

**Mentor:**

Prof.dr. Bujar Turjaka

**Candidat:**

Arbana Tahiri Mani

Prishtinë, 2025

**PËRMBAJTJA**

1. HYRJE.....	6
1.1. Hulumtime te gjertanishme.....	9
2. QËLLIMI I PUNIMIT.....	20
3. HIPOTEZAT THEMELORE.....	21
4. METODOAT E PUNËS.....	22
4.1.MOSTRA E ENTITETIT.....	22
4.1. MOSTRA E VARIABLAVE.....	23
4.1.1 Variablat e aplikuara.....	23
4.2. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE.....	25
5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE.....	26
5.1. Analiza dhe vertetimi i hipotezave.....	48
6. PERFUNDIMI.....	49
7. LITERATURA.....	52
Abstrakt.....	56
Abstract.....	57

**DEKLARATA MBI PUNIMIN**

Unë, **Arbana Tahiri Mani**, student në Universitetin e Prishtinës në Prishtinë, drejtimi i Edukimit Fizik dhe Sportit, deklaroj se ky punim është krijuar falë aftësive që kam arritur gjatë katër viteve studim dhe punës praktike që kam pasur në projekte të lëndëve universitare.

Unë mbaj përgjegjësi të plotë në këtë punim dhe se ky punim është puna ime origjinale e punuar personalisht nga unë, gjithashtu deklaroj se ky punim nuk është dorëzuar dhe nuk është prezantuar përpara asnjë institucioni më herët dhe nuk është i publikuar askund, gjithashtu në këtë punim është përdorur literaturë e ndryshme sipas rregullave të të drejtave të autorit.

## **FALENDERIME**

Me përfundimin e këtij punimi të diplomës në studimet Master, dëshiroj të shpreh mirënjohjen dhe falënderimet e mia të sinqerta për të gjithë ata që më kanë mbështetur dhe udhëhequr gjatë këtij rrugëtimi akademik.

Falënderoj në mënyrë të veçantë mentorin tim të temës, **Prof. Dr. Bujar Turjaka**, për udhëzimet e vlefshme, përkushtimin profesional dhe mbështetjen gjatë tërë procesit të përgatitjes së këtij punimi. Kontributi i tij ishte thelbësor në realizimin e kësaj teme.

Shpreh mirënjohje për Fakultetin e Edukimit Fizik dhe i Sportit për krijimin e kushteve të favorshme akademike dhe për stafin pedagogjik që më ka përcjellë me njohuri dhe përvojë gjatë viteve të studimit.

Një falënderim të veçantë e adresoj për familjen time, për mbështetjen e pakushtëzuar, motivimin dhe dashurinë e tyre të vazhdueshme.

Arbana Tahiri Mani

## 1. HYRJE

Aktiviteti fizik rekreativ përfshin një seri të procedurave të aktiviteteve të programuara fizike me të cilën përmirësojmë gjendjen e përgjithshme dhe aftësitë fizike të trupit. Aktiviteti fizik rekreativ është një term që i referohet një gjendje të mirë fizike dhe mendore, gjendjen e mirë shëndetësore fizike që rezultonë nga ushtrimi i rregullt fizik dhe të ushqyerit e duhur, si dhe aftësinë për të kryer çdo lloj të aktiviteteve profesionale dhe të përditshme pa ndjenjë tendosje. Shkalla e lartë e shëndetit kontribuon në cilësinë e jetës në përgjithësi, si dhe luftën e suksesshme kundër stresit. Aktivitetet fizike të përditshme, të rregullta dhe të vazhdueshme kontribuojnë në përmirësimin e shëndetit tonë dhe pamjes fizike, dhe të na bëjë të aftë. Personi i cili nuk është i aftë nuk duhet domosdoshmërisht të arrij rezultate të lartë, por kupton se personi ka nivel të mirë të qëndrueshmërisë, forcë muskulare, fleksibilitet, ekuilibër dhe koordinim. Peshë e caktuar trupore (raporti e dëshirueshme i masës joqëndrore dhe qendrore trupore), pasqyra e mirë e gjakut, predispozitë gjenetike, shprehjet ushqimore dhe mënyra e jetës dhe punës janë vetëm disa nga faktorët që kontribuojnë për shëndet të mirë.

Aktiviteti fizik rekreativ, përveç që kanë për qëllim dhe gjithësesi ndikojnë në forcimin dhe zhvillimin e muskujve dhe aftësitë e gjithëmbarshme fizike, këto lloj ushtrimesh tejet pozitivisht ndikojnë edhe në vetë disiplinën mendore, respektivisht psikikën e njeriut, duke qenë më i disponuar, më kreativ në shkollë, punë, në jetën kulturo-zbavitëse dhe në veprimtarit tjera të përditshme. (Corrigendum to Anderson (2020): Corrected findings on enjoying nature, exercise, social interaction, and affect (2022). *Journal of Health Psychology*, 27(4), 1021–1024. <https://doi.org/10.1177/13591053211068141>) Vlen të përmendet se vetë pamja fizike e trupit pasqyron dhe zbulon në masë të madhe edhe vetë mënyrën e jetesës, veçmas sjelljet dhe raportin ndaj trupit. Ndryshimi i pamjes së trupit përmes ushtrimeve të bodibildingut dhe fitnesit si dhe krijimi i parakushteve të tjera të domosdoshme, ndikon dhe reflektohet dukshëm edhe në ndryshimin pozitiv të jetës së njeriut, që pos tjerash nënkupton ushqimin dhe gjumin e rregullt si dhe punën dhe pushimin e planifikuar, ndryshime këto që krijojnë të gjitha parakushtet për një jetë të qetë dhe të shëndosh në çdo pikëpamje.

Njerëzimi nuk di asnjë vlerë më të madhe se sa vetë njeriun dhe aftësit e tija të shëndosha psiko-fizike. Fitnesi paraqet një presupozim për stabilitetin e sistemit të barazpeshës të shëndetit, në të cilin nuk ndikojnë vetëm faktorët psikikë por edhe faktorët fizik dhe social. Por çka në të vërtetë është fitnesi? Edhe pse fitnesi është paraqitur për herë të parë në vitet 80-ta, megjithatë pothuajse askush nuk ka dhënë definicionin e saktë të këtij nocioni. Edhe Leksikoni sportiv-medicinal jep vetëm shpjegime jo mjaft të qarta kur thotë "fitnesi është aftësi jetësore e njeriut, si dhe fuqia e tij që me vetëdije të veprojnë". Fitnesi ndahet në fitnesin psikologjik-mendor dhe fitnesin fizik<sup>1</sup>. Fitnesi shpirtëror sipas rregullës shërben për mbizotërimin e problemeve jetësore, por mund të jetë edhe parakusht i domosdoshëm për fitnesin trupor, sepse pa qëndrimin e drejtë në formë të gatishmërisë për lëvizje, nuk plotësohet funksioni themelor i fitnesit, shëndeti dhe ndjenja e mirë.

Të jesh "FIT" nuk është tani më vetëm shprehje e trendit modern, por edhe qëndrim ndaj pamjes së jashtme të individit në pikëpamje të vetëdijes së tij mbi shëndetin. (Bouchard, C., & Blair, S. N. (2019). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.) Sot gjithënjë e më tepër shumë njerëz dëshirojnë që të pengojnë llodhjen dhe rraskapitjen e tepruar të trupit të tyre. Jeta nga ne kërkon shumë dhe na shpenzon shumë, prandaj kjo është edhe një arsye më tepër që të merremi me ushtrimet e fitnesit, që të arrijmë të qëndrojmë sa më gjatë në formë të mirë dhe të ballafaqohemi me mjedisin ku jetojmë dhe punojmë me gjendjen me të shëndoshë mendore dhe fizike. Afirmimi gjithnjë e më i madh i ndikimit dhe vlerave pozitive të fitnesit i kushtëzuar me zhvillimet e përgjithshme shoqërore, kulturore dhe përmirësimin e drejtpërdrejtë të kushteve për këtë aktivitet sportiv ka bërë që sot femra bashkëkohore ti kushtoi rendësi të vaçantë ushtrimeve të fitnesit. Sa më tepër që po shtohet njohuria për efektet pozitive të ushtrimeve aq më shumë po zvoglohet hezitimi i cili deri kohë më parë ka penguar mospërfshirjen e mjaftueshme të femrave në këtë degë sportive. Motivet për tu marrë me ushtrime të fitnesit janë të shumëllojshme dhe secila femër ka motivet apo arsyet e saja personale, por nga ato më të shpeshtat janë forcimi dhe zbukurimi i trupit të sajë.

Rritja e numrit të fëmijëve më mbipeshë dhe paraqitja e sëmundjeve të ndryshme ka ndikuar në vetdijësimin e prinderve për rëndësinë e aktivitetit fizik për fëmijet e tyre qoftë

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Beuker nga Instituti i mjekësisë sportive të Universitetit të Diseldorfit.

në formë rekreative apo garuese, sot sidomos në zonat urbane frekuentohen në masë të madhe palestrat e ndryshme ku fëmijet mund t'i plotësojnë nevojat e tyre për lëvizje duke u përfshirë kështu në grupe të ndryshme të cilat zhvillojnë aktivitete fizike me karakter aerobie (step aerobiku, dance aerobiku, vallzimet e ndryshme), aktivitete për zhvillim të përgjithshëm lëvizor (baza gjimnastikore, baza atletikore), lojra sportive (futboll, basketboll, volejball), si dhe aktivitete outdoor (qiklizem, hiking, roller).

Përfshirja e fëmijëve në këto aktivitete fizike ndikon në parandalimin e paraqitjes së mbipeshës, ose në rastet e paraqitura më heret aktiviteti fizik ndikon në largimin e kësaj dukurie.

Rënia e theksuar e aktivitetit fizik është veçanërisht e theksuar gjatë viteve të adoleshencës (15-19 vjeç), si dhe tek të rriturit e rinj (mosha 20-25 vjeç), duke i vënë studentët në grupin e rrezikut (Wallace LS et al., 2000). Problemi i aktivitetit të pamjaftueshëm fizik testudentët është evident në shumë vende evropiane. Në Britaninë e Madhe të tillëve u është vënë emërtimi i popullarizuar "shoqëria e trajnerëve të patateve", ndërsa ata, në hapësirat tona do t'i quaj me emërtimin "popullsia homo-sedentare" ose "popullata e pleqve të rinj".

Në nxitimin e përditshëm për punë dhe fitime, ne e ekspozojmë veten ndaj stresit të tepruar nervor. Në të njëjtën kohë, ne po i neglizhojmë gjithnjë e më shumë nevojat bazë të organizmit tonë: hamë në mënyrë të parregullt dhe shpesh shumë, flemë shumë pak, nuk pushojmë mjaftueshëm, pimë shumë duhan, pimë tepër raki. Jemi vazhdimisht të tensionuar, të mbingarkuar dhe të lodhur. Ne ndjejmë gjithnjë e më shumë probleme dhe shqetësime shëndetësore. Ne nuk kujdesemi sa duhet për shëndetin tonë. Kryesisht ne sillemi si "konsumatorë" dhe shumë pak dhe rrallë si "prodhues" të shëndetit.

Rekreacion është një fjalë me origjinë latine (recreatio) dhe do të thotë - gjallërim, freskim, rekreacion, rikrijim, rikuperim. Rekreacioni ka pushtuar botën, është bërë masë prosperitetit dhe standardit, por mbi të gjitha një nevojë e përditshme. Rekreacioni nuk njih gjini apo moshë, nuk njih stinë apo orë të ditës. Secili rikrijon në mënyrën e vet mënyrë dhe secili ka mendimin e vet për të. Shfaqja e nevojës rekreative është në masën më të madhe të lidhur për vendin e punës - për shkak të efektit më të gjatë të agjentëve

patogjenë në ciklin ditor, d.m.th për shkak të efektit të njëkohshëm të dy ose më shumë faktorëve (lodhja, ndotja e ajrit, zhurma, stresi,...).

Rekreacioni, çlodhja dhe pushimi, veçanërisht në një mjedis natyror, i rikthejnë jetën njeriut forcë dhe elan kështu që ai bëhet më i aftë për të përballuar të gjitha situatat stresuese shumë më lehtë dhe kryen detyrat e tij të përditshme në mënyrë më efikase.

Shëndeti është një gjendje e mirëqenies së plotë, fizike, psikologjike dhe sociale, jo vetëm mungesa e sëmundjes. (World Health Organization (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*. Official Records of the World Health Organization, No. 2, p. 100.) Shkenca moderne në mënyrë sasiore e përkufizon shëndetin si një shumë "kapacitetet rezervë" të sistemeve themelore funksionale. Në këtë kuptim, duhet le të mendojmë nëse mënyra jonë e jetesës vetëm konsumon dhe pakëson rezervat e shëndetit dhe a po bëjmë mjaftueshëm për të ruajtur dhe përmirësuar shëndetin tonë? Shëndeti nuk është i vetëm pronë e jona, shëndetin nuk e kemi trashëguar vetëm nga të parët, por edhe e kemi huazuar nga pasardhësit tanë. Me sjelljen, mënyrën e jetesës dhe qëndrimin ndaj shëndetit, ne ndikojmë jo vetëm në shëndetin tonë, por shumë më tepër në jetën dhe shëndetin e fëmijëve tanë, nipërit dhe mbesat tona. Jetëgjatësia dhe rezervat shëndetësore nuk përcaktohen vetëm me trashëgimi. Ato ndikohen shumë nga faktorë të tjerë, para së gjithash, mënyra dhe kushtet e jetesës dhe të punës. Shëndeti i njeriut modern është më i rrezikuar nga ushqimi i tepërt dhe joadekuat, aktiviteti fizik i pamjaftueshëm, sforcimet e tepërta stresuese, ndotja e mjedisit jetësor dhe punës dhe zakone të dëmshme. Ushqimi i tepërt në kombinim me hipokinezinë dhe stresi i tepruar nervor-emocional shkakton numrin më të madh të sëmundjeve bashkëkohore të qytetërimit: sëmundjet e sistemit muskuloskeletor, sëmundjet e zembrës dhe enëve të gjakut, organet për frymëmarrje, tretjes dhe sëmundjeve të ndryshme neuro-emocionale. Lëvizja apo aktiviteti fizik optimal është kusht për ruajtjen e shëndetit të njeriut dhe funksionimin normal të organeve, sistemi dhe organizmit të njeriut në tërësi. Çdo kufizim i tepruar i aktivitetit motorik është në kundërshtim me natyrën biologjike të njeriut. Ajo provokon shqetësime dhe çrregullime të ndryshme të funksioneve të organeve dhe sistemeve më vitale të trupit, të cilat fillimisht janë vetëm funksionale, e më vonë në natyrë organike.

### 1.1. HULUMTIMET E DERITANISHME

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

Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine, 31*(6), 673–681. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763> në Australi kanë hulumtuar marrëdhënien e profesionit, kohën e kaluar në punë dhe aktivitetin fizik në kohën e lirë te personat e moshës së mesme në një mostër prej 21,787 personave të anketuar. Rezultatet treguan se 67.7% e të anketuarve nuk ishin mjaft aktivë (gratë ishin jo aktive (72.2%) sesa meshkujt (64.8%). Në mesin e meshkujve që më së paku kanë qenë të përfshirë në aktivitet fizik, kanë qenë ata që kanë fëmijë, që janë duhanpirës dhe me status shëndetësor të dobët.

Okano, G., Miyake, H., & Mori, M. (2003) në punimin e tyre - Leisure time physical activity as a determinant of self-perceived health and fitness in middle-aged male employees. *Journal of occupational health, 45*(5), 286–292 hulumtuan marrëdhënien midis punonjësve të grupmoshës së moshës së mesme (nga 50 deri 59 vjeç, të punësuar në një kompani e madhe në Hokkaido) dhe aktivitetin e tyre fizik në kohën e lirë, dhe shëndeti i të cilëve është vlerësuar subjektivisht. Në bazë të rezultateve të marra është evidente se vlerësimi subjektiv i shëndetit është i lidhur me aktivitetin fizik në punë, aktiviteti fizik në koha e lirë dhe stresin psikologjik.

Leino-Arjas, P., Solovieva, S., Riihimäki, H., Kirjonen, J., & Telama, R. (2004) në punimin e tyre - Leisure time physical activity and strenuousness of work as predictors of physical functioning: a 28 year follow up of a cohort of industrial employees. *Occupational and environmental medicine, 61*(12), 1032–1038 kanë hulumtuar lidhjen ndërmjet ngarkesës në vendin e punës dhe aktivitetit fizik në kohën e lire me vlerësimin subjektiv të shëndetit fizik. Rezultatet e arritura treguan se aktiviteti fizik intensive zvogëlon mundësinë e çregullimit të nivelit të shëndetit fizik, kryesisht në fazat e mëvonshme të jetës.

Kouvonen, A., Kivimäki, M., Cox, S. J., Cox, T., & Vahtera, J. (2005) në punimin e tyre - Relationship between work stress and body mass index among 45,810 female and male

employees. *Psychosomatic medicine*, 67(4), 577–583 hulumtuan lidhjen midis aktivitetit fizikë në kohën e lirë dhe punën dhe ngarkesën në punë te te femrat dhe meshkujt e punësuar në sektorin public. Rezultatet e fituara tregojnë se niveli i aktivitetit fizik në kohën e lirë dukshëm zvogëlohet me rritjen e moshës dhe rënien e statusit socio-ekonomik.

Nihiser, A. J., Lee, S. M., Wechsler, H., McKenna, M., Odom, E., Reinold, C., Thompson, D., & Grummer-Strawn, L. (2007) në punimin e tyre - Body mass index measurement in schools. *The Journal of school health*, 77(10), 651–724. Një panel ekspertësh, i thirrur nga Qendra për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC) në vitin 2005 që përbëhej nga ekspertë të shëndetësisë publike, arsimi, 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.

Dominique G. Ruggieri PhD, Sarah B. Bass PhD, MPH në punimin e tyre - A Comprehensive Review of School-Based Body Mass Index Screening Programs and Their Implications for School Health: Do the Controversies Accurately Reflect the Research dec 2014 - 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 rreth 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 lidh 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.

Nešić me bp (2014) në një mostër prej 450 femra të moshës mesatare nga zona e bashkësisë më të ngushtë të qytetit të Novi Sadit, kanë pasur për qëllim identifikimin e disa faktorëve të marrëdhënieve ndërmjet jetesës së perceptuar dhe përmbajtjes së ushtrimeve sportive-rekreative. Ata arritën në përfundimin se qëndrimi i të anketuarve ndaj ushtrimeve fizike (rekreacionit) i referohet mosnjohjes së ushtrimeve fizike të rregullta si një segment i rëndësishëm i jetës së përditshme tekjo popullatë. Kështu, shumica e subjektit hulumtues deklaruan se ata kalojnë pasivisht kohën e lirë, respektivisht rrallë (ose vetëm herë pas herë) praktikojnë një formë të ushtrimeve rekreative. Më pak se 20% të tyre ushtrojnë rregullisht (të paktën tri herë në javë), ku përkatësia e një grup moshe të caktuar ka dëshmuar të jetë një faktor i rëndësishëm (dallimet dhe niveli i rëndësisë statistikore).

Murseli & Gjuraj (2015). Theksojnë se sporti dhe aktiviteti fizik në përgjithësi, janë faktorë që kanë një ndikim pozitiv në cilësinë e jetës, shëndet, mendor, stabilitetin mendor, motivimin dhe vetëbesimin si tek personat e të gjitha moshave dhe dy gjinive te popullata ku ajo jeton. Ushtrimet e përgjithshme kanë për qëllim të aktivizojnë gjithë organizmin, për të ndihmuar ruajtjen e statusit shëndetësor në përgjithësi ose të rivendos gjendjen e sëmurë në një gjendje relativisht të shëndetshme. Për realizimin e qëllimit është shtë popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit e cila është definuar si popullatë e personave nga komuna e Prishtinës. Me metoden e mostrës së rastësishme është përzgjedhur mostra e të anketuarve për qëllimet e këtij hulumtimi. Në hulumtim janë përfshirë – gjithësejt 500 të anketuar të ndarë sipas gjinisë dhe në 5 grupe sipas moshës. Rezultatet e fituara tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore ne mes femrave dhe meshkujve gati në të gjitha pyetjeve të parashtruara. Gjithashtu rezultatet e fituara tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore ne mes meshkujve të ndarë sipas moshës dhe femrave të ndarë sipas moshës gati në të gjitha pyetjeve të parashtruara.

Selmanaj & Simitxhiu (2017) theksojnë se në përgjithësi 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 përfshirë 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. Shprehit pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve se te e femrave.

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.

Genc Sinani (2018) – thakosjn se është vertetur se rezultatet e fituare rezultojne me nje perqindje me te madhe te marrjes me aktivitete rekreative sportive tek femrat e grup moshave 17-18 vjeçare se sa tek meshkujt e po te njejtës moshe. Dallimet jane vertetur edhe rreth konsumit te alkoolit. Eshte vertetur se djemte e moshes 15-16 vjeq konsumojne me teper alkool se sa femrat e po te njejtës moshe sikur edhe me shume se sa meshkujt e moshes 17-18 vjeqare. Dallimet jane vertetur edhe ne ate se sa ore gjumi beni. Ku eshte vertetur se meshkujt e moshes 17-18 vjeqare kalojne me shume ore gjume gjate dites se sa meshkujt e moshes 15-16 vjeqare. Dallimet jane vertetur edhe lidhur me preferencen e tyre per t'u marre me sport po te kishit mundesi ku eshte vertetur se femrat e moshes 15-16 vjeqare jane me pak te predispozuara sesa femrat e moshes 17-18 vjeqare per t'u marre me aktivitete sportive po te kishin mundesi. 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).

Kaçiu & Daci (2018) theksojnë se studim i tyre ka pasur për qëllim të hulumtoj efektet e stilit të jeteses dhe aktiviteteve fizike rekreative në indeksin e masës trupore (BMI) te rinija 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 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. Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësi, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të anketuarave si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehi të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative – sportive si dhe shprehit 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). Rezultatet e fituara tregojn se Indeksi i Masës Trupore (BMI) në këtë hulumtim nuk varet nga aktivitetet rekreative sportive dhe shprehit e jetesës por nga energjit e konsumuara dhe kohëzgjatja e aktiviteteve rekreative sportive.

Metushi & Muqa (2019) si qëllim të punimit kishin prezantimin e marrjes me aktivitet rekreativ sportiv si dhe kohës më të preferuar për pjesëmarrje me aktivitete rekreative sportive. Hulumtimi i cili është realizuar ka për qëllim para se gjithash, identifikimin e disa shprehive të jetesës të nxënësve të Suharekës dhe Ferizajit të cilat mund të kenë ndikim në përcaktimin e mbështetjes në aktiviteteve rekreative sportive në qytetet e trajtuara në punim. Për realizimin e qëllimit Mostra e anketuar në këtë punim është definuar si mostër e përbër nga nxënësit e moshës 16, 17 dhe 18 vjeçe të shkollave të mesme të qytetit të Suharekës dhe Ferizajit. Mostra në përgjithsi ka përfshi në këtë punim 200 nxënës të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 100 nxënës të secilës komunë të të dy gjinive. Në grupin e të anketuarve përfshihen nxënës të klasave X, XI dhe XII /domethënë nga 50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore të secilës komunë.

Rezultatet e fituara pas përpunimit tregojnë se të anketuarit të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve kanë dhënë përgjigje të ndryshme. Egzistojnë dallime të rëndësishme statistikore në mes grupeve të nxënësve të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve në Peshën trupore. Egzistojnë dallime të rëndësishme statistikore në mes grupeve të nxënësve të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve në Lartësinë trupore. Egzistojnë dallime të rëndësishme statistikore në mes grupeve të nxënësve të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve në Indeks të masës trupore (BMI). Egzistojnë dallime të rëndësishme statistikore në mes grupeve të

nxënësve të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve në marrjes me aktivitet rekreativ sportiv si dhe kohës më të preferuar për pjesmarrje me aktivitete rekreative sportive Egzistojnë dallime të rëndësishme statistikor në mes grupeve të nxënësve të ndarë sipas gjinisë dhe vendbanimeve në shprehive të jeteses.

Kurshumlija & Hoxha (2019) theksojn se aktiviteti fizik te femrat e moshes së mesme është një faktor i rëndësishëm për çdo femer që i përket këtij grupi. Femrat që janë më aktive fizikisht janë në gjendje më të mirë shëndetësore Qëllim kryesor i këtij punimi është paraqitja e nivelit të marrjes me aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve, kohës më të preferuar për pjesmarrje me këto aktivitete, tek gratë e dy qyteteve Prishtinë dhe Mitrovicë nga mosha 20-29 vjeçare 30-39 vjeçare dhe 40-50 vjeçare. Mostra e hulumtimit është përbër nga grupi i femrave të dy qyteteve të Kosoves (Prishtinës dhe Mitrovicës). Mostra e të anketuarve ka përfshirë 200 femra që janë përzgjedh rastësisht në këtyre dy komunave. Mostra e të anketuarve në aspektin e kategorive të moshës është ndarë në gjashtë nëngrupe. Grupin e parë dhe të dytë e kanë përbërë femrat e moshës 20-29 vjeçe nga Komuna e Prishtinës dhe Mitrovicës. Grupin e tretë dhe të katërt e kanë përbërë femrat e moshës 30-39 vjeçe nga Komuna e Prishtinës dhe Mitrovicës. Grupin e pestë dhe të gjashtë e kanë përbërë femrat e moshës 40-50 vjeçe nga Komuna e Prishtinës dhe Mitrovicës. Si instrument i hulumtimit është aplikuar pyetësori, i përpiluar dhe modifikuar për këtë hulumtim me 15 pyetje: Qe sa kohë mereni me fitness (KMAF), Sa here në javë ushtroni fitness (HJUSH), Arsyeja e marrjes me fitnes (ARMF), Çka ju motivon për të ushtruar (ÇMOTUSH), Sa kohë ushtroni (SAKOUSH), Cilin aktivitet apo ushtrim e përdorni më së tepërmi (CIAKUPSH), Përgjigjet nga pyetësorët: A përdorni protein (PPROT) dhe Në çfar kohe ushtroni (ÇFKOUSH), A ushtroni për gara (USHGA), A ushtroni për shëndet dhe mirëqenie (USHSH), A e përdorëni fitnesin si rekreacion (PALR), A mendoni se fitnesi ndikon pozitivisht në gjendjen e juaj shëndetësore (MFNPGJSH), Si mund të përshkruani nivelin tuaj të fitnesit (MPNTF), Si ushtroni (SIUSH), Deri në çfar shu me parash jeni të gatshme ta paguani trajnerin personal (PARAT). Nga hapësira e e statistikes komparative (krahasuese) për grupet e mostrave të pavarura do të përdoret procedura diskriminative, para se gjithash, analiza diskriminative në mes të gjitha grupeve ANOVA dhe në mes çdo grupi sipas Post-Hoc analizës LSD. Dallimi në mes grupeve do të bëhet me anë të analizës. Joparametrike Hi-kateror testit. Rezultatet e fituara tregojn se

aplikimi i dy teknikave (parametrike dhe joparemetrike) tregon se teknika joparemetrike është një formë e përpunimit të rezultateve më e sakt për identifikimin e grupeve. Rezultatet e fituara tregojn se në mes grupeve të moshës 20-29 vjeç; 30-39 vjeç dhe 40-50 vjeç nga Prishtina dhe 20-29 vjeç; 30-39 vjeç dhe 40-50 vjeç nga Mitrovica ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor. Mund të theksojm se femrat e moshave të ndryshme kanë qasje të ndryshme ndaj aktiviteteve fizike rekreative. I përshtaten mundësive të tyre kondicionale, financiare dhe kohore.

Abdiu (2019) si qëllim të këtij hulumtimi kishte që të vërtetoj arsyen se pse popullata e moshës mbi 25 vjeçe e Komunës së Tetovës dëshiron të merret me aktivitete fizike rekreative. Në këtë punim mostraka përfshir 200përsona të moshave nga 25 deri 60 vjeç të cilët merren së paku dy herë në ditë me aktivitete fizike rekreative. Grupin e kanë përbërë 4 nëngrupe me nga 50 përsona: 50 persona te gjinisë mashkullore të moshës 25-39 vjeç; 50 persona te gjinisë femrore të moshës 25-39 vjeç; 50 persona te gjinisë mashkullore të moshës 40-60 vjeç;50 persona te gjinisë femrore të moshës 40-60 vjeç. Pyetësorin se cilat forma të aktiviteteve fizike i pëlqejnë dhe si ndikojnë është plotësuar në qendrat rekreative të Komunës së Tetovës. Personat e përfshirë në anketim me dëshirë kanë pranuar të jenë pjesë e këtij hulumtimi. Për realizimin e qëllimit të këtij punimi është aplikuar pyetësori me 34 pyetje. Të anketuarit dhe të anketuarat mendojnë se aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese në drejtim të shëndetit, pavarësisht nga mosha. Përsonat të cilët kanë një stiltë jetesës të shëndetshëm dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë me pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin, sëmundjet kardio-vaskulare, dhe sëmundjet mendore si dhe forcimin e muskujve dhe socializimin.

Dibrani (2021) në hulumtimin e tyre vërtetojnë niveli e qëndrimit ndaj aktivitetit fizik dhe fakti se sa është ngritur vetëdija e nxënësve të ndar sipas gjinisë dhe komunave ndaj aktiviteteve fizike, konkretisht për tu marrur me aktivitet fizik. Në kuadër të këtij qëllimi primar, parashrohen edhe këto qëllime: a) Të përcaktohet qëndrimet ndaj aktivitetit fizik (sportiv) të maturanëve, B) Të përcaktohet qëndrimet ndaj aktivitetit fizik (sportiv) të maturanëve femra, c) Dallimi në mes maturanëve dhe maturanëve në qëndrimin ndaj aktivitetit fizik, d) Qëndrimet ndaj aktivitetit fizik (sporteve) midis nxënësve të shkollave të ndryshme. Zgjedhja e mostrës ka qenë, para së gjithash, e kushtëzuar me mundësit

ekonomike dhe organizative të matjes. Mostra do të përfshijë 120 maturant , domethënë 30maturant dhe 30 maturante nga komuna e Ferizajt dhe 30 maturant dhe 30 maturante nga komuna e Prishtinës. Për realizimin e këtij punim janë aplikuar disa variabla në formë të pyetësorit të cilat do të plotësohen nga anketa e parashtruar. Për fitimn e informatave të cilat kanë të bëjnë me qëndrimet e maturantëve dhe maturanteve ndaj aktivitetit fizik( sportit) do te përdorej inventari i Kneerov-it, i cili është i formuar prej 24 itemave dhe i takon shkallës së llojit të Likertit( me saktësisht-skemes pesëshkallore të llojit të Likertit). Në pyetesor janë 12 pyetje, pozitivisht e parashtruara (2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 16, 18, 20, 23 i 24), ndërsa 12 pyetje janë parashtruar negativisht (1, 4, 6, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21 i 22)(Fredrick & Ryan, 1993), ndërsa i modifikuan (Ryan, Fredrick, Lepes, Rubio dhe Sheldon 1997). Rezultatet e e fituara tregojn se janë fituar dallime dallime të rëndësishme statistikore  $p < 0.05$  në mesataret aritmetikore në mes grupeve të maturantëve neshkuj nga Prishtina (P1-24PM), maturanteve nga Prishtina (P1-24PF), maturantëve neshkuj nga Ferizaji (P1-24FM), maturanteve nga Ferizaji (P1-24FF), të pyetjet: 4. Koha e cila nevojitet për nxemje, lojë apo përgatitje do të ishte më mirë të shfrytëzohej për diçka tjetër?, 13.Trajnimi sportiv nuk jep asgjë që do të ishte e dobishme jashtë sportit?, 14.Sporti nuk kontribuon në mesimin për respektimin e të drejtave të të tjerëve? 17.Sporti nuk kontribuon në krijimin e miqësive të reja?, 18.Ti takosh grupit i cili mundeson punë ekipore, është punë që kërkon shumë?dhe22. Sporti i cili ka për qëllim të shtyen njerezit që të kenë raporte me të mira në mes vëdi nuk kontribuon në zhvillimin e ndjenjave miqësore?

Elezi & Aliu (2021) si qëllim kishin të vërtetojnë dallimin ndërmjet nxënësve dhe nxënësve si dhe nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale në angazhimin e tyre në aktivitetet rekreative sportive. Aktiviteti fizik rekreativ, me përmbajtjet programore të përmbledhura në bazë të moshës, gjinisë, aftësive psikomotorike në aspektin arsimor ka për detyrë: 1. zhvillimin e lëvizjeve koordinuese, 2. formimin e shprehive motorike, 3. perfeksionimin e shprehive motorike , 4. zhvillimin e aktiviteteve krijuese dhe sigurimin e diturive teorike, zhvillimin e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, lëvizshmërisë, precizitetit. Në këtë punim mostra do të përfshijë 200 nxënë maturant (100 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 100 nxënës të gjinisë femrore) respektivisht (50

nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset urabane dhe 50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset rurale) të shkollave të mesme të Komunës së Gjilanit. Mosha e të anketuarve do të jetë nga 17 deri 18 vjeçe. Të anketuarit e përfshir në punim do të pranojnë vullnetarisht të përgjigjen pyetësorit të parashtruar domethënë me dëshirë do të pranojnë të jenë pjesë e këtij hulumtimi. Si ndryshore është aplikuar pyetësori me këto pyetje me përgjigje alternative: Arsimimi i babait? Arsimimi i nënës? Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes? Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme? Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? Sa anëtarë të familjes janë studentë? Të ardhurat financiare mujore në familje? Frekuentimi i qendrave rekreative sportive-fitneset ? Mereni me sport aktivisht? Sa orë gjumë bëni? Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore, për realizimin e qëllimit si metoda për përpunimin e rezultateve është përdorur Hi-katror testi dhe metoda univariante ANOVA dhe Multivariante duke aplikuar teknikën e Post-hoc analizës LSD. Rezultatet e fituara tregojnë se shumica e nxënësve të dy gjinit nga qyteti merren më tepër me sport aktivisht se sa moshatarët e tyre nga viset rurale. Në bazë edhe të pyetjeve tjera nxënësit nga viset urbane më tepër informohen dhe angazhohen në detyrat shkollore duke përdorur më tepër informacione nga internet.

Paakkari, L., Kokko, S., Villberg, J., Paakkari, O., & Tynjälä, J. (2017). Health literacy and participation in sports club activities among adolescents. *Scandinavian journal of public health*, 45(8), 854–860. <https://doi.org/10.1177/1403494817714189> Scand J Public Health.- Përmes një studimi të bërë në disa shkolla të Finlandës për nxënësit e moshave 13 dhe 15 vjeç, gjithsej 3852 nxënës pjesëmarrës, u arrit në përfundim që nxënësit të cilët merren me aktivitete sportive nëpër klube për 6-7 herë në javë, kishin rezultate më të mira në mësim se sa ata të cilët nuk kishin qasje në këto aktivitete sportive. Aktivitetet e organizuara të klubit sportiv arrijnë një përqindje të lartë të adoleshentëve dhe kanë potencial për të kontribuar në zhvillimin e njohurive të tyre shëndetësore.

Mind, Brain and Behavior Research Center, Universidad de Granada, Granada, Spain: Studimi i bërë nga universiteti i Granadës në Spanjë ka bërë një investigim të ndërlidhjes mes adoleshentëve që merren rregullisht me sport dhe performancës së inteligjencës. Dy grupe femra dhe meshkuj tëndarë në raport me atletë = 39 dhe joatletë = 36 morën pjesë në studim. Në një sesion pjesëmarrësit performuan një test fitnesi shumë fazesh për të përcaktuar nivelin e tyre të përgatitjes fizike. Në sesionin tjetër pjesëmarrësit iu nënshtruan testit të vigjilencës psiko-motorike me qëllim të përcaktimit të performancës së tyre vigjilente. Rezultatet treguan se atletët kishin sistem kardiovaskular dhe performancë më të mirë vigjilente. Megjithatë, analizat e korrelacionit nuk treguan ndonjë marrëdhënie të rëndësishme midis palestrës kardiovaskulare dhe performancës vigjilente. Atletët treguan rezultate më të mëdha në motivim në lidhje me jo-atletët, edhe pse, përsëri, këto variabla nuk ishin të lidhura me performancën e vigjilencës. Dallimet gjinore janë vërejtur vetëm në testin fizik me meshkujt që tregojnë nivel më të madh të palestrës sesa femrat. Rezultati kryesor i këtij hulumtimi tregon një marrëdhënie pozitive midis pjesëmarrjes së rregullt të sportit dhe vigjilencës gjatë adoleshencës.

Datalys center for sport Injury research and prevention-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 marrin 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 të ulej me 26%.

Cent Eur J Public Health: Aktiviteti fizik kontribuon ndjeshëm në shëndetin e përgjithshëm dhe niveli i aktivitetit gjatë adoleshencës është shoqëruar me aktivitetin fizik në moshën e rritur. Qëllimi i këtij punimi ishte të analizojë motivet për të rinjtë që ndërmarrin aktivitete të kohës së lirë në Republikën Çeke dhe Sllovake. Nxënës të shkollave të mesme të moshës njëmbëdhjetë-pesëmbëdhjetë vjeçare (N = 9,014, mosha mesatare = 13,59) marrin pjesë në “Sjellja e Shëndetit tek Fëmijët” e moshës shkollore 2009/2010 në Republikën Çeke dhe Sllovake përfunduan 12 artikuj që matin motivimin e aktivitetit fizik. Në

kundërshtim me hulumentimet e mëparshme që kanë raportuar tre motivet kryesore për aktivitetin fizik (shëndetësore, sociale, arritje sportive/gara), ky studim sugjeron katër motive. Motivi shtesë është një kombinim i motiveve të brendshme dhe të jashtme dhe u quajt "Motivi i Mirë i Fëmijëve". Njohja më e mirë e motiveve që qëndrojnë pas aktivitetit fizik ose mosveprimit të të rinjve mund të kontribuojë ndjeshëm në planifikimin e bazuar në dëshmi dhe zhvillimin e strategjive kombëtare për shëndetin publik dhe jetesën aktive tek te rinjtë.

Wien Klin Wochenschr: Përdorimi i mediave apo teknologjise është një përcaktues i rëndësishëm i aktivitetit sportiv të adoleshenteve dhe performancës motorike, duke qenë pjesë e një sjellje komplekse të kohës së lirë për ta. Kjo ka ngjallur interesimin për të hulumtuar në këtë drejtim duke testuar gjithsej 391 adoleshentë (meshkuj 235, femra 156). Gjatë ditëve të punës nxënësit shpenzojnë 10.3 orë duke përdorur median apo teknologjinë, kurse në fundjavë, përdorimi i medias rritet mesatarisht deri në 12 orë në ditë. Duke ditur se BMI ka ndikimin të fortë në performancën atletike, kjo është marrë e njëjtë tek te dyja gjinitë.

Sipas korrelacioneve të ndryshme, përdorimi i madh i medias, një BMI i lartë tek adoleshentët nderlidhet negativisht me aktivitetet sportive si dhe aftësitë motorike.

Sipas "Physical Activity Guidelines for Americans"- 2008: Aktiviteti irregullt fizik tek adoleshentët promovon shëndetin dhe fitnesin. Krahasuar me ata që janë jo aktiv, adoleshentët aktiv kanë sistemin respirativ më të mirë, muskuj më të fortë, dhjam trupor më të vogël, eshtrat e trupit më të forta si dhe gjasa më të vogla që të kenë simptoma të depresionit dhe ankthit. Të rinjtë që janë rregullisht aktiv kanë shance që të kenë shëndet më të mirë në moshën e rritur. Kështu përmes aktivitetit të rinjtë iu ikin sëmundjeve kronike, sikur sëmundjet e zemrës apo hipertensioni, tipi 2 i diabetit dhe osteoporozës. Megjithatë simptomat për këto sëmundje mund të paraqiten qysh në fëmijërinë e hershme, andaj aktiviteti i rregullt fizik ndihmon që këto sëmundje të mos zhvillohen më shumë dhe që këta të rinjë të kenë shëndet të mirë në moshën e rritur. Në anën tjetër aktivitet për forcimin e kockave mbeten veçanarisht të rëndësishme për fëmijët dhe të rinjtë adoleshentë sepse përfitimet më të mëdha të masës së kockave ndodhin në vitet e para të jetës dhe në fillimet e fazës së pubertetit. Që do të thotë se në përfundim të adoleshencës fitohet piku i masës kockore të njeriut.

Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2007: Në vitin 2007, vetëm 17% e studentëve të klasave të 9 deri 12 kanë pranuar se kanë qenë fizikisht aktiv së paku 60 minuta në ditë, ndërsa vetëm 30% e studentëve tëkësaj moshe kanë marrë pjesë rregullisht në orët e edukatës fizike në shkolla. Moshë mes 9-13 vjec, vetëm 39% kanë pranuar se ata kanë qenë pjesëmarrës në disa aktivitete sportive të organizuara. Ndryshimi i aktivitetit tek të rinjtë është vërejtur edhe në faktin se në vitin 1969, 41% e nxënësve kanë udhëtuar rregullisht në këmbë apo me bicikletë për në shkollë, derisa në vitin 2001 vetëm 13% e nxënësve kanë udhëtuar në këmbë apo me bicikletë drejt shkollës.

## **2. QËLLIMI I PUNIMIT**

Përmes këtij punimi jam përpikur të japë një pasqyrë të qartë të nivelit të marrjes me aktivitete rekreative dhe sportive si dhe preferencat e femijëve për marrje me këto aktivitete.

Qëllimi i këtij hulumtimi është që të vërtetohet fakti se sa është ngritur vetëdija e popullatës në komunën e Mitrovicës në viset rurale dhe urbane për tu kyçur në aktivitetet fizike.

Problem tjetër i cili është trajtuar në këtë punim është të vertetohet dallimi i pjesmarrjes në aktivitete rekreative në mes djemëve dhe vajzave të komunës së Mitrovicës.

### **3. HIPOTEZAT THEMELORE**

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

**H<sub>01</sub>** – Presim se do të paraqiten ndryshime të rëndësishme në mes vajzave të qytetit dhe vajzave të fshatit të komunës së Mitrovicës në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

**H02** – Presim se do të paraqiten ndryshime të rëndësishme në mes djemeve të qytetit dhe djemëve të fshatit të komunës së Mitrovicës në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

**H03** – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në përgjigjet e pyetjes: “A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve sportive në shkollë”, në favor të nxënësve të qytetit.

## **4. METODOLOGJIA E PUNËS**

### **4.1 MOSTRA E ENTITETEVE**

Zgjedhja e mostrës ka qenë, para së gjithash, e kushtëzuar me mundësit ekonomike dhe organizative të matjes. Tek hulumtimet e këtij lloji është e rëndësishme, domethënë, sigurimi i ekipit të nevojshëm që kanë përvojë me këso lloje të anketimeve. Popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit është definuar si popullatë e personave nga komuna e Mitrovicës që kanë qenë të moshës 13-14 vjeç.

Popullata ka përfshirë 100 nxënës të dy gjinive, 50 meshkuj e femra nga qyteti dhe 50 meshkuj e femra nga fshati.

## 4.2 MOSTRA E VARIABLAVE

Për realizimin e këtij punimi si mostër e variablave është aplikuar anketa me 14 pyetje.

1. Vendbanimi:
  - a) Fshat
  - b) Qytet
  
2. Gjinia:
  - a) Mashkull
  - b) Femer
  
3. Moshë:
  - a) 13 vjeç
  - b) 14 vjeç
  
4. A është e rëndësishme ora e Edukatës Fizike?
  - a) Po
  - b) Jo
  
5. Sa të intereson sporti dhe aktiviteti fizik?
  - a) Nuk më intereson fare
  - b) Më intereson kryesisht
  - c) Më intereson shumë
  
6. Sa kohë merresh me ndonjë aktivitet fizik?
  - a) Rregullisht, së paku 3 herë në javë
  - b) Së paku një herë në javë
  - c) Nuk merrem fare

7. A bëni gjimnastikë të mëngjesit?
  - a) Shpesh
  - b) Ndonjë herë
  - c) Kurrë
  
8. Cili është sporti i juaj i preferuar?
  - a) Basketbolli
  - b) Futbolli
  - c) Volejbolli
  - d) Noti
  - e) Skijimi
  
9. Sa shpesh shkoni në pishinë?
  - a) Shpesh
  - b) Vetëm gjatë veres
  - c) Nuk shkoj fare
  
10. A keni qenë në skijim?
  - a) Kurr
  - b) 1 Herë
  - c) 2 e më shumë here
  
11. A mendoni se aktiviteti fizik ndikon në shëndetin tone?
  - a) Po
  - b) Jo
  - c) Nuk jam i sigurt
  
12. A merni informacione nga arsimtari për orën e Edukatës Fizike dhe aktivitetet sportive?
  - a) Po

- b) Jo
13. Çfare kushte keni në shkollë për zhvillimin e aktiviteteve fizike sportive?
- a) Të mira
  - b) Mesatare
  - c) Jo të mira
14. A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve sportive në shkollë?
- a) Po
  - b) Jo
  - c) Nuk e di

#### **4.3 METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE**

Në mënyrë që kërkimi shkencor që të jep zgjidhje të kënaqshme, është e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komparative e që janë të natyrës së problemit adekuat për të cilin trajtohet ky punim.

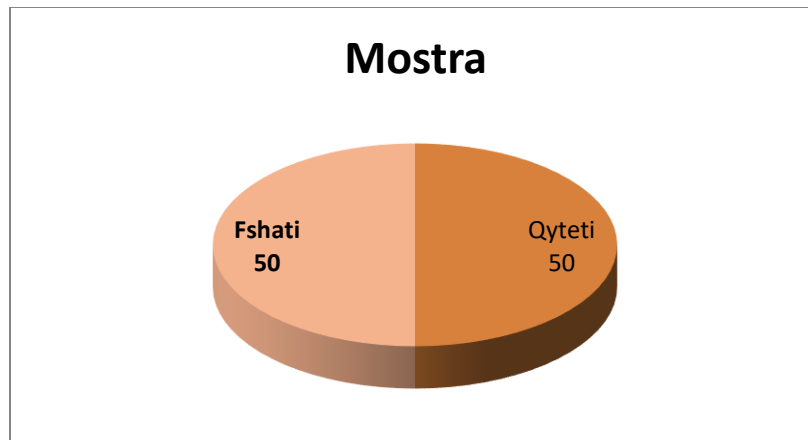
Për realizimin e qëllimit të këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që janë trajtuar.

Nga hapësira e e statistikes komparative (krahasuese) për grupet e mostrave të pavarura do të përdoret procedura diskriminative, para se gjithash, analiza parashikuese (chi-square) e cila aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të grupeve.

## **5. INTERPRETIMI DHE DISKUTIMI**

Në grafikonin 1 është paraqitur mostra e të anketuarve që numri i përgjithshëm ka qenë 50 të anketuar nga fshati ose pjesët rurale dhe 50 të anketuar nga qyteti ose pjesët urbane. Një numer i tillë ka qenë i mjaftueshëm për të dhënë një konkludim për qëllimet e këtij punimi.

### ***Grafikoni 1. Mostra e të anketuarve***



Në Tabelën 1 dhe Grafikonin 2 janë paraqitur përgjigjet në pyetjen mbi gjininë e përgjithshme të të anketuarve, të ndara sipas vendbanimit (meshkuj nga qyteti, femra nga qyteti, meshkuj nga fshati dhe femra nga fshati).

Rezultatet tregojnë se në mes të anketuarve meshkuj dhe femra nga qyteti (brenda grupit) (N=28 dhe N=22), me Sig. = 0.521 > 0.05, nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

Gjithashtu, rezultatet tregojnë se në mes të anketuarve meshkuj dhe femra nga fshati (brenda grupit) (N=18 dhe N=32), me Sig. = 0.259 > 0.05, nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht. Ndërsa, në mes të anketuarve meshkuj dhe femra nga viset urbane dhe rurale (krahasimi Qytet – Fshat), me Sig. = 0.071 > 0.05, po ashtu nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

### **Pyetja (P1): Gjinia e përgjithshme e të anketuarve**

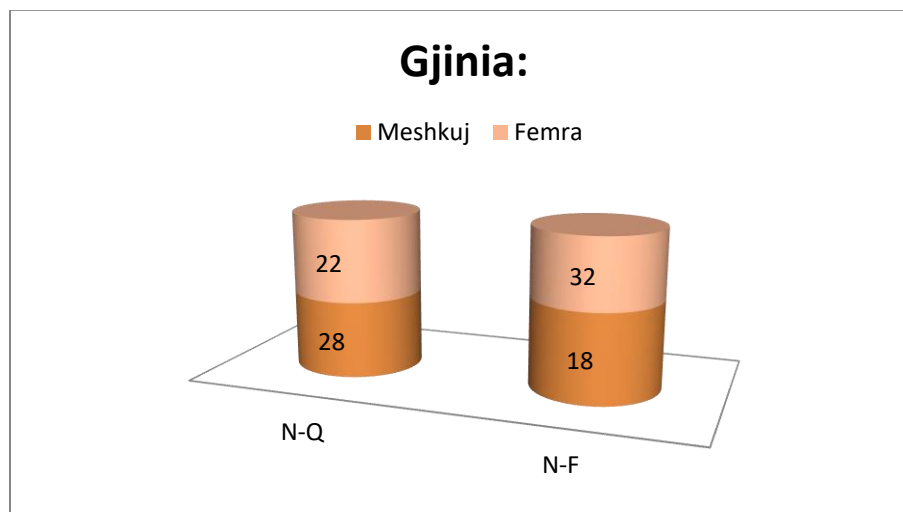
	Qytet (N-Q)	Fshat (N-F)
Meshkuj	28	18
Femra	22	32
Total	50	50

	Qytet	Fshat	Qytet-Fshat
Chi-Square	0.04	0.36	0.314
df	1.0	1.0	1.0
Asymp. Sig.	0.841	0.549	0.575

Në Tabelën 1 dhe Grafikonin 2 janë paraqitur përgjigjet në pyetjen mbi gjininë e përgjithshme të të anketuarve, të ndara sipas vendbanimit (meshkuj nga qyteti, femra nga qyteti, meshkuj nga fshati dhe femra nga fshati).

Rezultatet tregojnë se në mes të anketuarve meshkuj dhe femra nga qyteti (brenda grupit) (N=28 dhe N=22), me Sig. = 0.521 > 0.05, nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

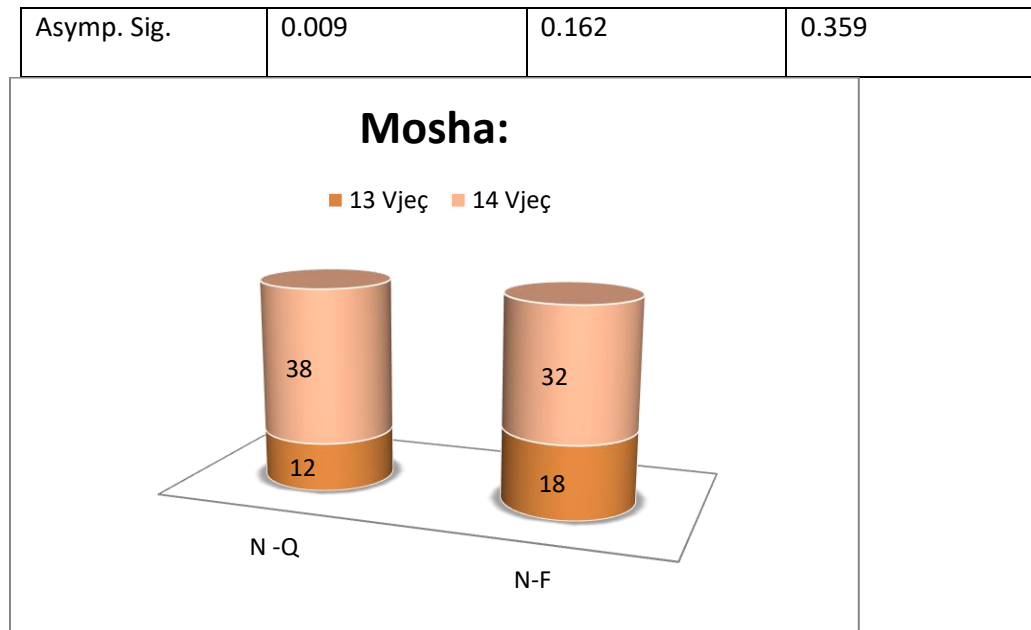
Gjithashtu, rezultatet tregojnë se në mes të anketuarve meshkuj dhe femra nga fshati (brenda grupit) (N=18 dhe N=32), me Sig. = 0.259 > 0.05, nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht. Ndërsa, në mes të anketuarve meshkuj dhe femra nga viset urbane dhe rurale (krahasimi Qytet – Fshat), me Sig. = 0.071 > 0.05, po ashtu nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.



Rezultatet e paraqitura në tabelat dhe grafikoni tregojnë se shpërndarja gjinore është relativisht e balancuar, me një dominim të lehtë të meshkujve në qytet dhe të femrave në fshat. Testi Chi-Square tregon se nuk ka dallime të rëndësishme statistikore as brenda grupit të qytetit ( $p = .841$ ) dhe as të fshatit ( $p = .549$ ), gjithashtu edhe krahasimi i përgjithshëm Qytet–Fshat nuk tregon dallim domethënës ( $p = .575$ ).

### Pyetja (P2): Moshë e përgjithshme e të anketuarve

	Qytet (N-Q)		Fshat (N-F)
13 Vjeç	19		22
14 Vjeç	31		28
Total	50		50
	Qytet	Fshat	Qytet-Fshat
Chi-Square	6.76	1.96	0.84
df	1.0	1.0	1.0



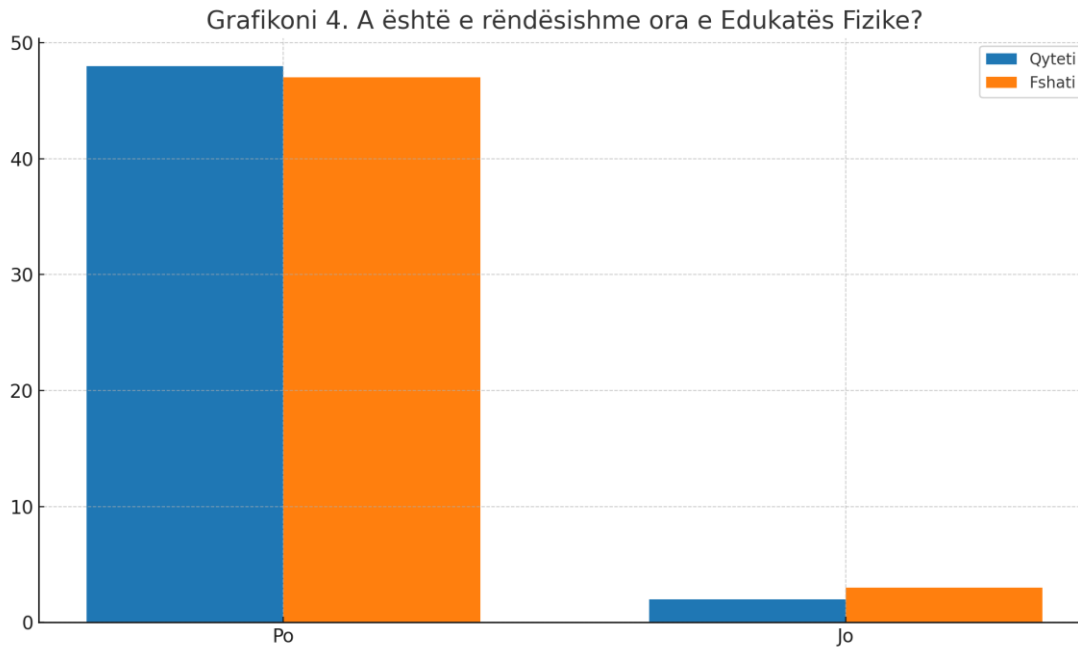
Nga rezultatet e pyetjes për moshën e të anketuarve, shihet se shumica janë 14 vjeç, si në qytet ashtu edhe në fshat.

Analiza statistikore tregon dallim të rëndësishëm brenda grupit të qytetit ( $p = .009$ ), ku raporti mes 13 dhe 14 vjeçarëve është më i lartë në favor të moshës 14. Në fshat ky dallim nuk është domethënës ( $p = .162$ ). Në krahasim Qytet–Fshat, nuk ka dallime të rëndësishme statistikisht ( $p = .359$ ).

### Pyetja (P3): A është e rëndësishme ora e Edukatës Fizike?

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Po	48	47
Jo	2	3

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	42.320	38.720	0.000
df	1	1	1
Asymp. Sig.	0.000	0.000	1.000



**Grafikoni 4. A është e rëndësishme ora e Edukatës Fizike?**

Në Tabelën 3 dhe Grafikoni 4 paraqiten përgjigjet për pyetjen “A është e rëndësishme ora e Edukatës Fizike?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Po = 48, Jo = 2) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

Brenda grupit të fshatit, shpërndarja (Po = 47, Jo = 3) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

Në krahasimin Qytet – Fshat , testi i pavarësisë jep Sig. = 1.000; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.

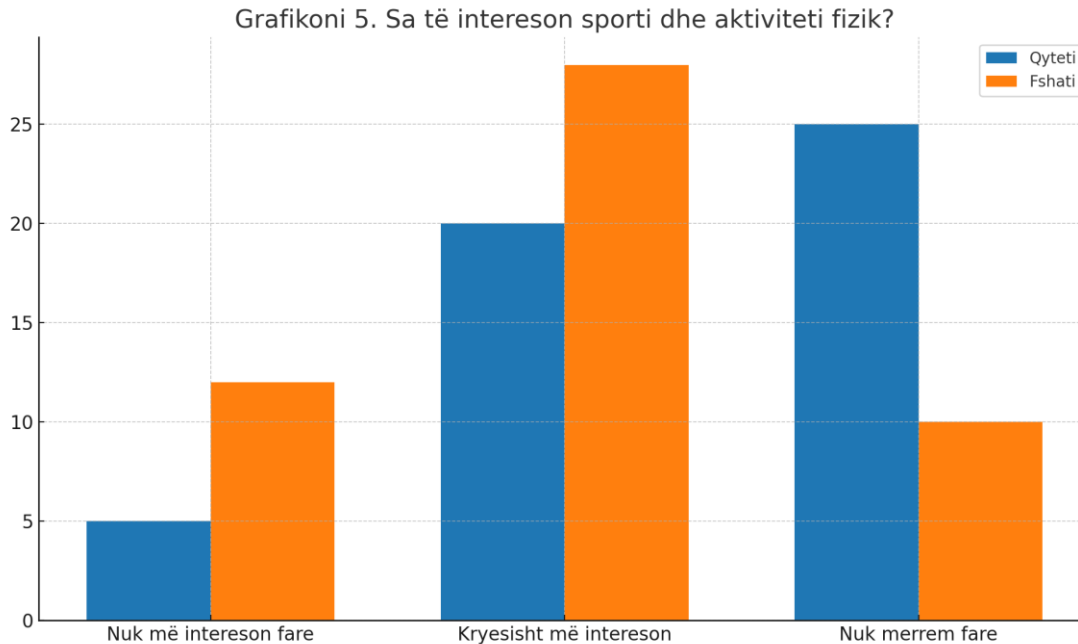
Diferencat e vëzhguara mund të shpjegohen nga faktorë strukturorë (infrastruktura sportive), sociale (normat e prindërve) dhe organizative (oferta jashtëshkollore). Në interpretim duhet pasur kujdes me madhësinë e efektit dhe jo vetëm me p-vlerat; politikat arsimore duhet të synojnë ekuilibrimin e mundësive mes konteksteve.

**Pyetja (P4): Sa të intereson sporti dhe aktiviteti fizik?**

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Nuk më intereson fare	5	12
Kryesisht më intereson	20	28
Nuk merrem fare	25	10

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)

Chi-Square	13.000	11.680	10.644
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.002	0.003	0.005



#### Grafikoni 5. Sa të intereson sporti dhe aktiviteti fizik?

Në Tabelën 4 dhe Grafikoni 5 paraqiten përgjigjet për pyetjen “Sa të intereson sporti dhe aktiviteti fizik?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit, shpërndarja (Nuk më intereson fare = 5, Kryesisht më intereson = 20, Nuk merrem fare = 25) rezulton me Sig. = 0.002; ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht.

Brenda grupit të fshatit, shpërndarja (Nuk më intereson fare = 12, Kryesisht më intereson = 28, Nuk merrem fare = 10) rezulton me Sig. = 0.003; ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht.

Në krahasimin Qytet – Fshat, testi i pavarësisë jep Sig. = 0.005; ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht.

Diferencat e vëzhguara mund të shpjegohen nga faktorë strukturorë (infrastruktura sportive), socialë (normat e prindërve/peers) dhe organizativë (oferta jashtëskollore). Në

interpretim duhet pasur kujdes me madhësinë e efektit dhe jo vetëm me vlerat; politikat arsimore duhet të synojnë ekuilibrimin e mundësive mes konteksteve.

### Pyetja (P5): Sa kohë merresh me ndonjë aktivitet fizik?

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Rregullisht (≥3 herë/javë)	12	22
Së paku një herë/javë	30	18
Nuk merrem fare	8	10

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)

Chi-Square	16.480	4.480	6.163
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.000	0.106	0.046

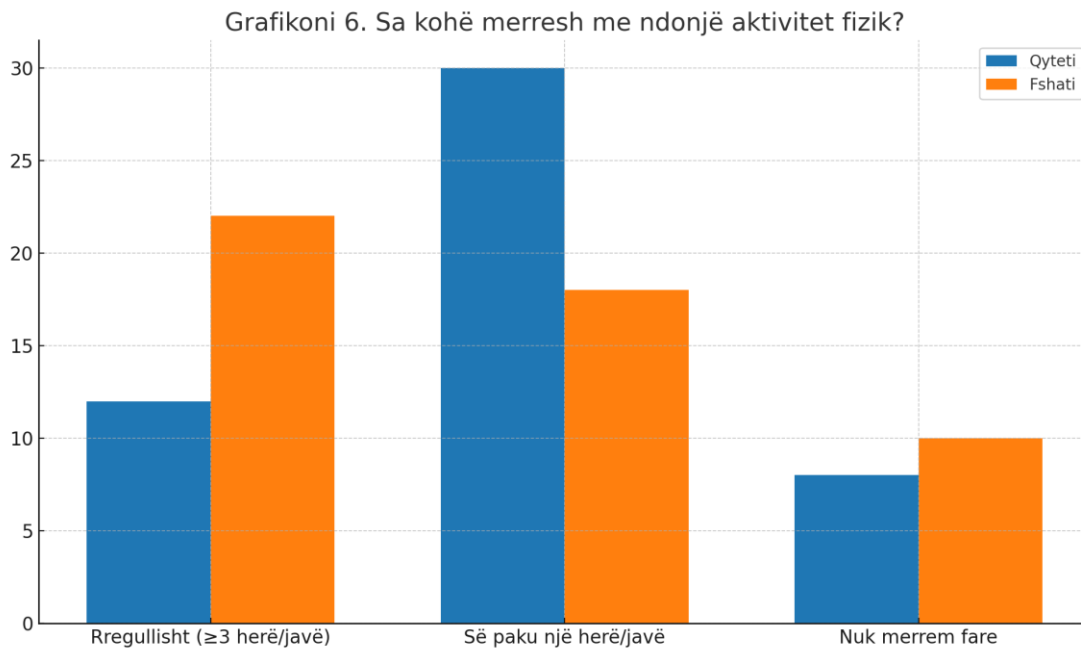


Tabela 5 dhe grafikoni 6 paraqet shpërndarjen e nxënësve sipas kohës që merren me aktivitete fizike. Rezultatet tregojnë dallime të dukshme mes vajzave dhe djemve të qytetit dhe atyre të fshatit. Te vajzat, në qytet mbizotëron alternativa 'Rregullisht, së paku 3 herë në javë', ndërsa te vajzat e fshatit përgjigjet janë më të shpërndara, duke dominuar 'Së paku një herë në javë'. Edhe tek djemtë shihet një diferencë e ngjashme, ku ata të qytetit angazhohen dukshëm më shumë në aktivitet fizik krahasuar me djemtë e fshatit.

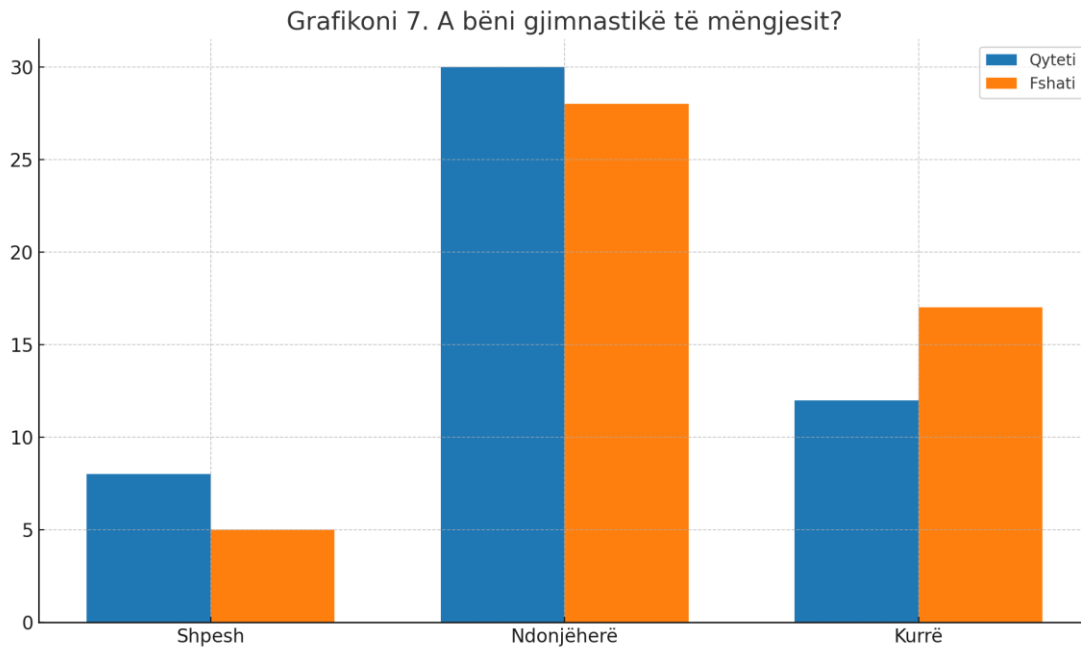
Rezultatet e testit Kruskal-Wallis tregojnë se dallimi është i rëndësishëm statistikiisht si tek vajzat (Sig. < .05) ashtu edhe tek djemtë (Sig. < .05), duke konfirmuar se vendbanimi ndikon ndjeshëm në nivelin e angazhimit fizik të të rinjve.

Këto dallime mund të lidhen me mundësitë më të mira infrastrukturore në qytet (palestra, qendra sportive, aktivitete të organizuara), si dhe me ndërgjegjësimin më të lartë për rëndësinë e aktivitetit fizik në mjediset urbane.

**Pyetja (P6): A bëni gjimnastikë të mëngjesit?**

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Shpesh	8	5
Ndonjëherë	30	28
Kurrë	12	17

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	16.480	15.880	1.623
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.000	0.000	0.444



Në Tabelën 6 dhe Grafikoni 7 paraqiten përgjigjet për pyetjen “A bëni gjimnastikë të mëngjesit?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

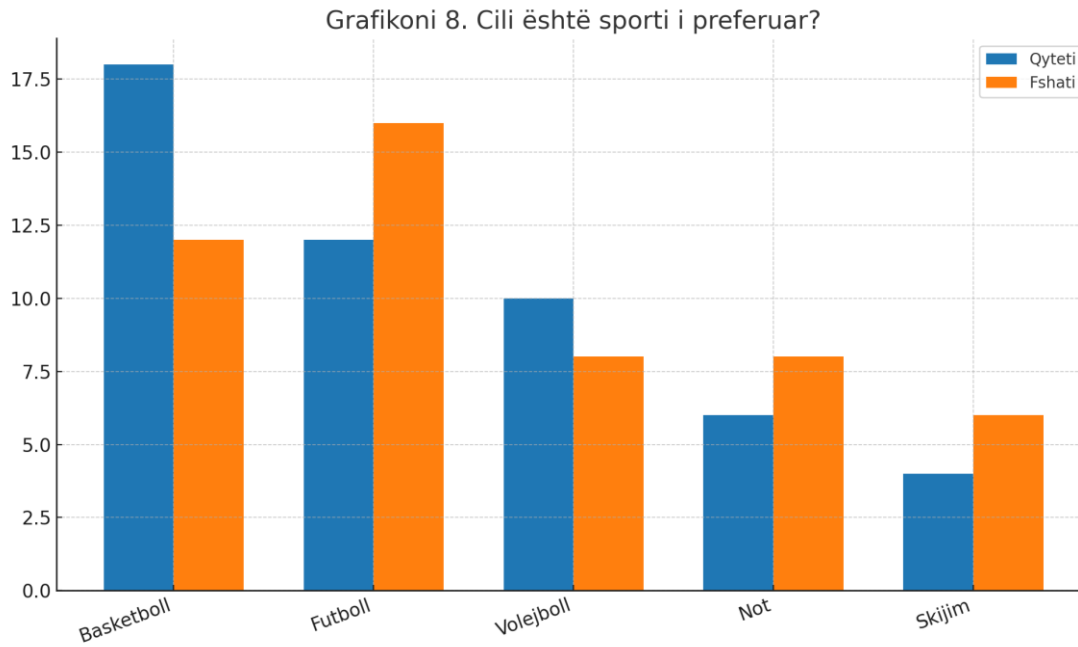
Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Shpesh = 8, Ndonjëherë = 30, Kurrë = 12) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

Brenda grupit të fshatit shpërndarja (Shpesh = 5, Ndonjëherë = 28, Kurrë = 17) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

Në krahasimin Qytet – Fshat , testi i pavarësisë jep Sig. = 0.444; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

**Pyetja (P7): Cili është sporti i juaj i preferuar?**

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)	
Basketboll	18	12	
Futboll	12	16	
Volejboll	10	8	
Not	6	8	
Skijim	4	6	
	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	12.000	6.400	2.679
df	4	4	4
Asymp. Sig.	0.017	0.171	0.613



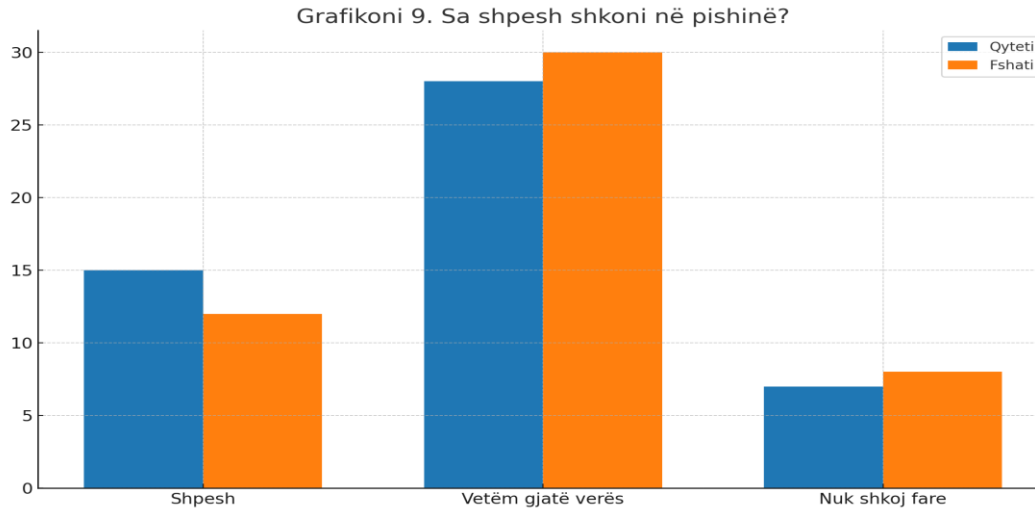
Në Tabelën 7 dhe Grafikoni 8 paraqiten përgjigjet për pyetjen “Cili është sporti juaj i preferuar?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Basketboll = 18, Futboll = 12, Volejboll = 10, Not = 6, Skijim = 4) rezulton me Sig. = 0.017; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht. Brenda grupit të fshatit , shpërndarja (Basketboll = 12, Futboll = 16, Volejboll = 8, Not = 8, Skijim = 6) rezulton me Sig. = 0.171; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht. Në krahasimin Qytet – Fshat , testi i pavarësisë jep Sig. = 0.613; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

### Pyetja (P8): Sa shpesh shkoni në pishinë?

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Shpesh	15	12
Vetëm gjatë verës	28	30
Nuk shkoj fare	7	8

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	13.480	16.480	0.469
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.001	0.000	0.791



Në Tabelën 8 dhe Grafikoni 9 paraqiten përgjigjet për pyetjen “Sa shpesh shkoni në pishinë?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

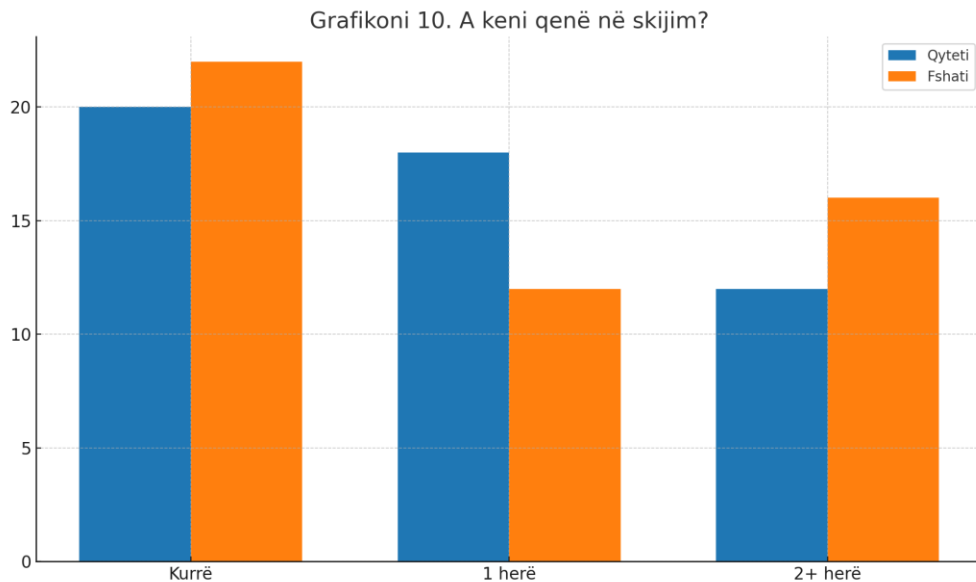
Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Shpesh = 15, Vetëm gjatë verës = 28, Nuk shkoj fare = 7) rezulton me Sig. = 0.001; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht. Brenda grupit të fshatit , shpërndarja (Shpesh = 12, Vetëm gjatë verës = 30, Nuk shkoj fare = 8) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht. Në krahasimin Qytet – Fshat testi i pavarësisë jep Sig. = 0.791; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

### Pyetja (P9): A keni qenë në skijim?

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Kurrë	20	22
1 herë	18	12
2+ herë	12	16

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	2.080	3.040	1.867
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.353	0.219	0.393

]



Në Tabelën 9 dhe Grafikoni 10 paraqiten përgjigjet për pyetjen “A keni qenë në skijim?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Kurrë = 20, 1 herë = 18, 2+ herë = 12) rezulton me Sig. = 0.353; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

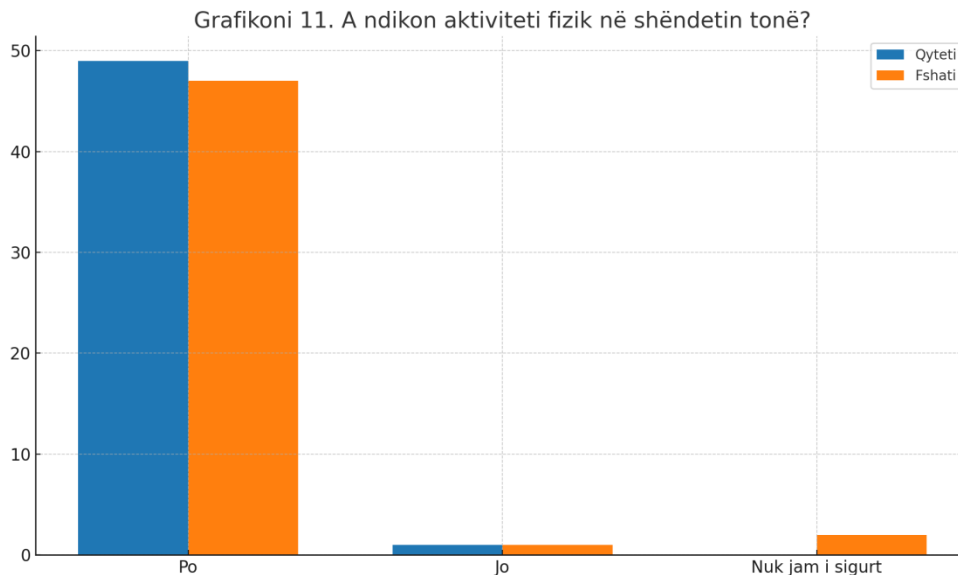
Brenda grupit të fshatit , shpërndarja (Kurrë = 22, 1 herë = 12, 2+ herë = 16) rezulton me Sig. = 0.219; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

Në krahasimin Qytet – Fshat , testi i pavarësisë jep Sig. = 0.393; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiht.

### Pyetja (P10): A mendoni se aktiviteti fizik ndikon në shëndetin tuaj?

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Po	49	47
Jo	1	1
Nuk jam i sigurt	0	2

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	94.120	82.840	2.042
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.000	0.000	0.360



Në Tabelën 10 dhe Grafikoni 11 paraqiten përgjigjet për pyetjen “A mendoni se aktiviteti fizik ndikon në shëndetin tonë?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Po = 49, Jo = 1, Nuk jam i sigurt = 0) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht.

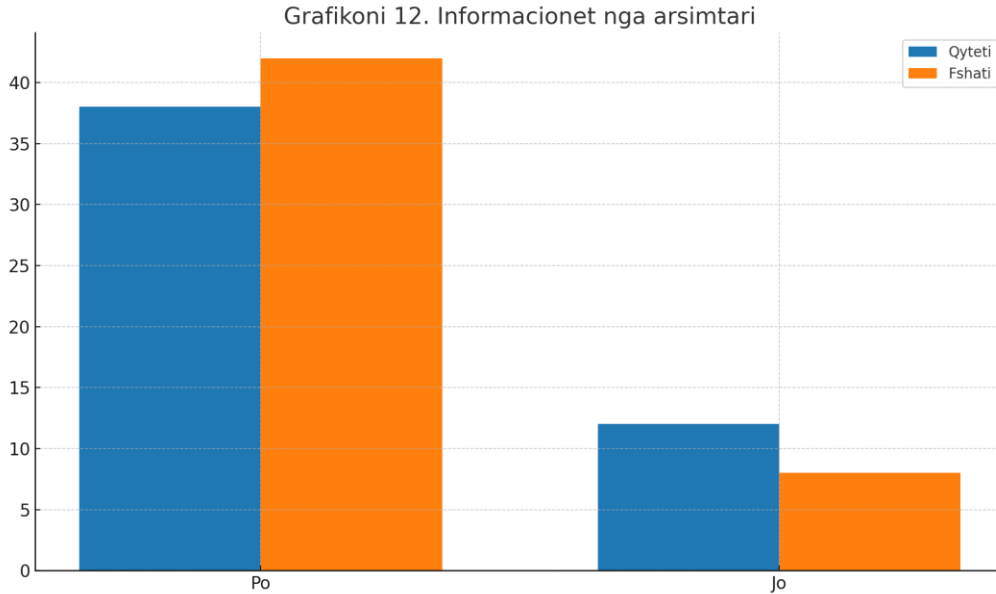
Brenda grupit të fshatit , shpërndarja (Po = 47, Jo = 1, Nuk jam i sigurt = 2) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht.

Në krahasimin Qytet – Fshat , testi i pavarësisë jep Sig. = 0.360; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht.

### **Pyetja (P11): A merrni informacione nga arsimtari për orën e Edukatës Fizike?**

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Po	38	42
Jo	12	8

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	13.520	23.120	0.562
df	1	1	1
Asymp. Sig.	0.000	0.000	0.453



Në Tabelën 11 dhe Grafikoni 12 paraqiten përgjigjet për pyetjen “A merrni informacione nga arsimtari për orën e Edukatës Fizike dhe aktivitetet sportive?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Po = 38, Jo = 12) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

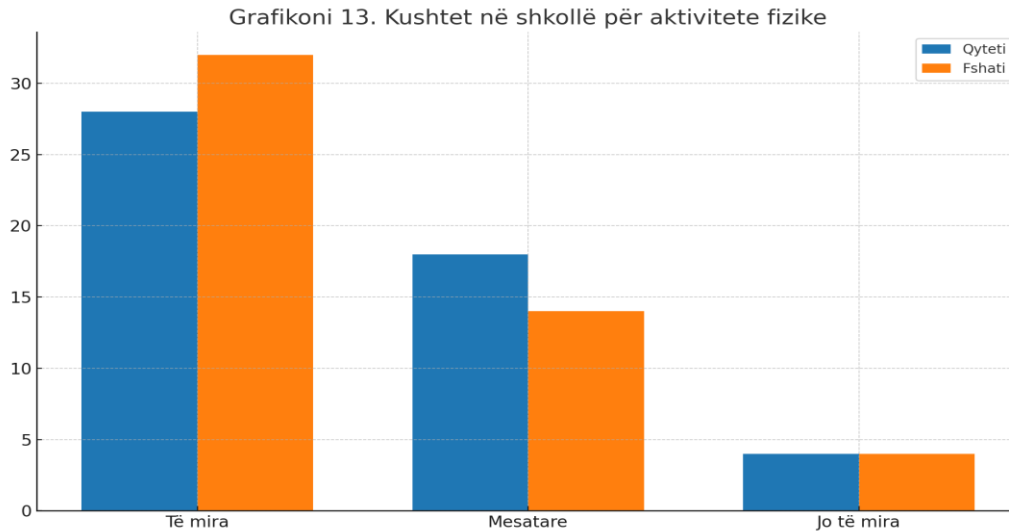
Brenda grupit të fshatit , shpërndarja (Po = 42, Jo = 8) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

Në krahasimin Qytet – Fshat , testi i pavarësisë jep Sig. = 0.453; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

### Pyetja (P12): Çfarë kushte keni në shkollë për zhvillimin e aktiviteteve fizike?

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)
Të mira	28	32
Mesatare	18	14
Jo të mira	4	4

	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	17.440	24.160	0.767
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.000	0.000	0.682



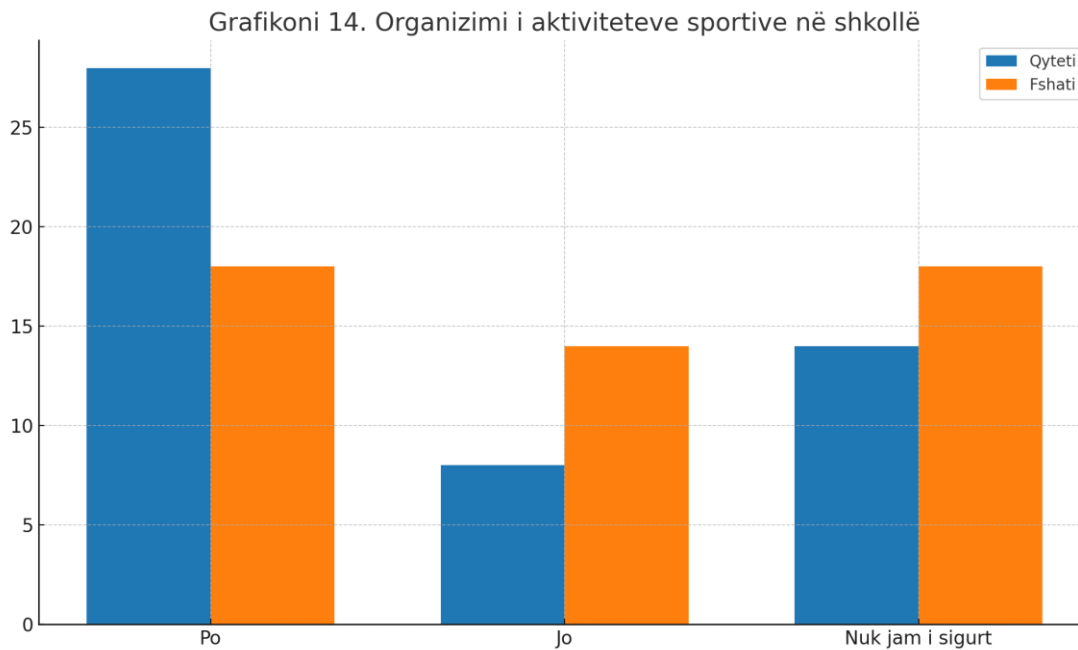
Në Tabelën 12 dhe Grafikoni 13 paraqiten përgjigjet për pyetjen “Çfarë kushte keni në shkollë për zhvillimin e aktiviteteve fizike sportive?”, të ndara sipas vendbanimit (Qytet/Fshat).

Brenda grupit të qytetit , shpërndarja (Të mira = 28, Mesatare = 18, Jo të mira = 4) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

Brenda grupit të fshatit , shpërndarja (Të mira = 32, Mesatare = 14, Jo të mira = 4) rezulton me Sig. = 0.000; ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht. Në krahasimin Qytet – Fshat, testi i pavarësisë jep Sig. = 0.682; nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikiisht.

### **Pyetja (P13): A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve sportive në shkollë?**

Përgjigja	Qyteti (N=50)	Fshati (N=50)	
Po	28	18	
Jo	8	14	
Nuk jam i sigurt	14	18	
	Qyteti (brenda grupit)	Fshati (brenda grupit)	Qytet – Fshat (krahasim)
Chi-Square	12.640	0.640	4.310
df	2	2	2
Asymp. Sig.	0.002	0.726	0.116



Ne Tabela 13 dhe Grafikonin 14 paraqiten perceptimin e nxënësve për mjaftueshmërinë e organizimit të aktiviteteve sportive në shkollë. Rezultatet tregojnë qartë se nxënësit e qytetit e vlerësojnë organizimin më pozitivisht sesa nxënësit e fshatit. Në qytet mbizotëron alternativa 'Po', ndërsa në fshat një pjesë më e madhe e nxënësve janë përgjigjur 'Jo' ose 'Nuk jam i sigurt'.

Testi nxori një rezultat domethënës (Sig. < .05) për krahasimin Qytet-Fshat, duke dëshmuar se ndryshimi është i rëndësishëm statistikisht dhe në favor të nxënësve të qytetit.

Nxënësit e qytetit kanë perceptim më pozitiv për organizimin e aktiviteteve sportive në shkollë, duke dhënë dukshëm më shumë përgjigje “Po”.

Ky rezultat është i pritshëm për shkak të infrastrukturës më të zhvilluar, stafit më të specializuar dhe ofertës më të gjerë të aktiviteteve në shkollat urbane.

Nxënësit e fshatit shfaqin skepticizëm më të madh, i cili lidhet me mungesën e hapësirave të përshtatshme dhe organizimit sistematik. Politikat arsimore duhet të synojnë balancimin e këtyre dallimeve për të ofruar mundësi të barabarta për të gjithë.

## 5.1 ANALIZA DHE VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

Pas perpunimit te rezultateve, interpretimit dhe diskutimit, mund te theksojmë se:

**H<sub>01</sub>** – Ne pyetjen "Sa kohë merresh me aktivitet fizik" - Presim se do të paraqiten ndryshime të rëndësishme në mes vajzave të qytetit dhe vajzave të fshatit të komunës së Mitrovicës në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive, *eshte realizuar pasi që janë paraqitur ndryshime ne mes grupeve të vajzave nga qyteti dhe fshati.*

**H02** –Ne pyetjen ”Sa kohë merresh me aktivitet fizik” Presim se do të paraqiten ndryshime të rëndësishme në mes djemeve të qytetit dhe djemëve të fshatit të komunës së Mitrovicës në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive, *eshte realizuar pasi që janë paraqitur ndryshime ne mes grupeve të djemëve nga qyteti dhe fshati.*

**H03** – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në përgjigjet e pyetjes: A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve sportive në shkollë, në favor të nxënësve të qytetit, *eshte realizuar pasi që janë paraqitur ndryshime ne mes grupeve të nxënësve nga qytetit dhe fshati në favor të nxënësve nga qyteti.*

## **6. PËRFUNDIMI**

Aktiviteti fizik përfshin çdo lëvizje të trupit që angazhon muskujt dhe kërkon më shumë energji se sa në gjendje pushimi. Shembuj të tillë janë ecja, vrapimi, vallëzimi, puna fizike, noti, yoga apo punët në kopsht. Ndërsa aktiviteti rekreativ i referohet veprimtarive të cilat lidhen me sportin dhe turizmin, të cilat kryhen me dëshirë në kohën e lirë, me qëllim relaksimi, argëtimi dhe zhvillimi personal, pa synuar rezultate sportive maksimale apo konkurrencë.

Kur rekreacioni aplikohet në mënyrë të përshtatshme, sipas gjinisë, moshës dhe aftësive individuale, ai mund të ketë ndikim shumë pozitiv. Personat që ndjekin një stil jete aktiv

dhe ushtrojnë rregullisht, janë më pak të prirur të preken nga sëmundje kronike si diabeti tip 2, sëmundjet e zemrës, kanceri apo çrregullimet mendore. Aktivitetet fizike rekreative ndihmojnë në mbajtjen e peshës trupore, përmirësojnë fleksibilitetin e kyçeve, forcojnë kockat, ulin rrezikun për osteoporozë, rrisin ekuilibrin dhe koordinimin, përmirësojnë sistemin e frymëmarrjes, gjumin dhe rrisin nivelet e energjisë.

Pjesëmarrja në aktivitete grupore rekreative gjithashtu ndikon pozitivisht në zhvillimin e aftësive ndërpersonale, rritjen e vetëbesimit dhe ndjesisë së pavarësisë, duke sjellë përfitime të mëdha psikologjike. Këto aktivitete kontribuojnë në përmirësimin e funksioneve fizike, mendore, emocionale dhe shoqërore, duke ndikuar pozitivisht në cilësinë e jetës së nxënësve. Për më tepër, ata që angazhohen rregullisht në rekreacion fizik kanë më pak nevojë për vizita mjekësore dhe kanë një indeks të masës trupore (BMI) më të ulët, në krahasim me ata që nuk merren me aktivitete të tilla.

Besojmë se sporti dhe rekreacioni mund të shërbejnë si mjete efektive për ndryshime pozitive në shoqëri. Aktiviteti rekreativ në shoqëri është një formë e organizuar dhe e lirë e lëvizjes që ndihmon individin në rigjenerimin fizik dhe mendor, duke përmirësuar aftësinë për të përballuar aktivitetet e përditshme të jetës dhe për të ruajtur marrëdhënie të shëndosha shoqërore.

Është e rëndësishme që nxënësve të ciklit të ulët të arsimit të mesëm t'u krijohen mundësi për të marrë pjesë sa më shumë në aktivitete fizike, pasi këto ndikojnë drejtpërdrejt në zhvillimin e tyre të përgjithshëm dhe të balancuar.

Si përfundim mund të theksojmë disa nga të gjeturat duke iu referuar pyetjeve të anketës:

- Rezultatet e paraqitura në tabelat dhe grafikoni tregojnë se shpërndarja gjinore është relativisht e balancuar, me një dominim të lehtë të meshkujve në qytet dhe të femrave në fshat.

- Nga rezultatet e pyetjes për moshën e të anketuarve, shihet se shumica janë 14 vjeç, si në qytet ashtu edhe në fshat.

- Brenda grupit të qytetit dhe atij të fshatit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht tek pyetje rreth rëndësisë së orës së edukatës fizike.

- Tek pyetja “Sa të intereson sporti dhe aktiviteti fizik?”, të ndara sipas vendbanimeve qytet dhe fshat mund të theksojmë se ekziston dallim i rëndësishëm statistikor si tek nxënësit e fshatit poashtu edhe te ata të qytetit në favor të nxënësve nga fshati.

- Rezultatet e pyetjes “sa kohë merreni me ndonje aktivitet fizik” tregojnë se dallimi është i rëndësishëm statistikisht si tek vajzat ashtu edhe tek djemtë duke konfirmuar se vendbanimi ndikon ndjeshëm në nivelin e angazhimit fizik të të rinjve.

- Në pyetjen “A bëni gjimnastikë të mëngjesit?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht si dhe brenda grupit të fshatit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.

- Në pyetjen “Cili është sporti juaj i preferuar?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa brenda grupit të fshatit nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, si dhe në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.

- Në pyetjen “Sa shpesh shkoni në pishinë?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht si dhe brenda grupit të fshatit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.

- Në pyetjen “A keni qenë në skijim?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht si dhe brenda grupit të fshatit nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.

- Në pyetjen “A mendoni se aktiviteti fizik ndikon në shëndetin tuaj?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht si dhe brenda grupit të fshatit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.

- Në pyetjen “A merrni informacione nga arsintari për orën e Edukatës Fizike?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht si dhe brenda grupit të fshatit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.
- Në pyetjen “Çfarë kushte keni në shkollë për zhvillimin e aktiviteteve fizike?”, të ndara sipas vendbanimit, benda grupit të qytetit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht si dhe brenda grupit të fshatit ekziston dallim i rëndësishëm statistikisht, ndersa në mes grupeve qytet dhe fshat nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor.
- Në pyetjen “A është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve sportive në shkollë?” rezultatet tregojnë qartë se nxënësit e qytetit e vlerësojnë organizimin më pozitivisht sesa nxënësit e fshatit. Në qytet mbizotëron alternativa 'Po', ndërsa në fshat një pjesë më e madhe e nxënësve janë përgjigjur 'Jo' ose 'Nuk jam i sigurt' duke dëshmuar se ndryshimi është i rëndësishëm statistikisht dhe në favor të nxënësve të qytetit.

## 7. LITERATURA

1. Borglin, G., Jakobsson, U., Edberg, AK., Hallberg, IR. (2006). Older people in Sweden with various degrees of present quality of life: their health, social support, everyday activities and sense of coherence. Department of Health Sciences, Faculty of Medicine Lund Sweden: Health and Social Care in the Community, 14(2): 136-46.

2. Elezi, R., Aliu, V. (2021). Dallimi ndërmjet nxënësve dhe nxënësve në stilin e jetesës. Punim i Masterit, Prishtinë: Fakulteti i Edukimit Fizik dhe i Sportit, Universiteti i Prishtinës “Hasan Prishtinë”
3. Flegal, K.M., Carroll, M.D., Ogden, C.L., Curti, L.R. (2010). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008. *JAMA*. ;303(3):235-41. doi: 10.1001/jama.2009.2014. Epub 2010 Jan 13.
4. Flegal, K.M., Carroll M.D., Kit B.K., Ogden C.L. (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *The Journal of the American Medical Association (JAMA)*, 307(5):491-7, DOI: 10.1001/jama.2012.39
5. Gossin, M., Gerhard Gmel, G., Joseph Studer, J., Mathieu Saubade, M., and Carole Clair, C. (2020). The Association between Type and Intensity of Sport and Tobacco or Nicotine Use—A Cross-Sectional Study among Young Swiss Men. *Int J Environ Res Public Health*. 17(22): 8299.
6. Hessami, Z., Aryanpur, M., Emami, H., Masjedi, M. (2012). Behavior and Knowledge of Iranian Professional Athletes towards Smoking. *Asian J Sports Med*. 3(4): 297–300
7. Hogewoning, A., Van de Loo, A.J.A.E., Mackus M., Raasveld S.J., de Zeeuw R., Bosma E.R., Bouwmeester N.H., Brookhuis K.A., Garssen J., Verster J.C. (2016). Characteristics of social drinkers with and without a hangover after heavy alcohol consumption. *Subst. Abuse Rehab*. 7:161–167. doi: 10.2147/SAR.S119361.
8. Ramasundarahettige, C., Landsman, V., Rostron, B., Thun, M., Anderson, R.N., et al. (2013) 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *N Engl JMed*. 24;368(4):341–50.
9. Jiménez, M.L.C., Aranda, E.R., Trullén, A.P., Tundidor, R.M., Fernández-Espinar, J.F. (2003). Determination of nicotine dependence in school-aged smokers through a modified Fagerström Test. *An Pediatr (Barc)*. 58(6):538-44. doi: 10.1016/s1695-4033(03)78118-1.
10. María, T., del Pilar, P., Dario, G., Adame, N. and Guillermo, O. (2015). Prevalence and Factors Associated with Overweight and Obesity among University Students

- of the Health Field in San Luis Potosí México. *Health*, 7, 328-335. doi: 10.4236/health.2015.73037.
11. Lee, X., Geng, D., Zhang, L. (2021). Impact of the Cigarette Smoking on Athlete's Health: A Systematic Review. *Tobacco Regulatory Science*, 7( 6): 6222-6227.
  12. Montignac, M. (2005). Dječja pretilost: Montignacovom metodom protiv prekomjerne tjelesne težine djece i mladeži. Zagreb: Naklada Zadro, 2005.
  13. Nobile M. (2014). The WHO.). definition of health: a critical reading. *Med Law. PubMed*.
  14. Parsons, T.J., Manor, O., Power, O. (2006). Physical activity and change in body mass index from adolescence to mid-adulthood in the 1958 British cohort. *International Journal of Epidemiology*, 35, 197–204.
  15. Pekas, D. (2019) Utjecaj visoko i umjereno intenzivnoga kružnoga vježbanja na redukciju potkožnog masnog tkiva i visceralne masti kod žena (Doktorski rad). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu
  16. Ruchalla, E. (2012). Zdrav i uravnotežen metabolizam: suvremene metode za učinkovitu izmjenu tvari u organizmu. Zagreb: Mozaik knjiga
  17. Shukova - Stojmanovska, D., Dimeski, F., & Plincevic - Gligoroska, J. (2017). Losing weight at female recreationists with body building. *Research in physical education, sport and health*. Vol. 6., No 1, pages 67-73.
  18. Suter, P.M., and Schutz, Y. (2008). The effect of exercise, alcohol or both combined on health and physical performance. *International Journal of Obesity*. Suppl 6:S48-52. doi: 10.1038/ijo.2008.206.
  19. Virgilio, S. J. (2009). Aktivan početak za zdrave klince: aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani. Buševac: Ostvarenje
  20. WHO. Tobacco, impact [Internet]. 2020. Available from: <https://www.who.int/health-topics/tobacco>
  21. World Health Organization. Obesity and overweight. 2020. [Posjećeno 15.02.2021.] Dostupno na: Obesity and overweight (who.int) World Health Organization. (1999). Regional Office for Europe. Healthy living: what is a healthy lifestyle?. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen.

22. Zink, N.; Bensmann, W., Beste, C., Stock, A.K. (2018) Alcohol Hangover Increases Conflict Load via Faster Processing of Subliminal Information. *Front. Hum. Neurosci.* 12, 316.
23. Paakkari, L., Kokko, S., Villberg, J., Paakkari, O., & Tynjälä, J. (2017). Health literacy and participation in sports club activities among dolescents. *Scandinavian journal of public health*, 45(8), 854–860.  
<https://doi.org/10.1177/1403494817714189> Scand J Public Health.
24. Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673–681.  
<https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>
25. Okano, G., Miyake, H., & Mori, M. (2003). Leisure time physical activity as a determinant of self-perceived health and fitness in middle-aged male employees. *Journal of occupational health*, 45(5), 286–292.  
<https://doi.org/10.1539/joh.45.286>
26. Leino-Arjas, P., Solovieva, S., Riihimäki, H., Kirjonen, J., & Telama, R. (2004). Leisure time physical activity and strenuousness of work as predictors of physical functioning: a 28 year follow up of a cohort of industrial employees. *Occupational and environmental medicine*, 61(12), 1032–1038.  
<https://doi.org/10.1136/oem.2003.012054>
27. Kouvonen, A., Kivimäki, M., Cox, S. J., Cox, T., & Vahtera, J. (2005). Relationship between work stress and body mass index among 45,810 female and male employees. *Psychosomatic medicine*, 67(4), 577–583.  
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000170330.08704.62>
28. Nihiser, A. J., Lee, S. M., Wechsler, H., McKenna, M., Odom, E., Reinold, C., Thompson, D., & Grummer-Strawn, L. (2007). Body mass index measurement in schools. *The Journal of school health*, 77(10), 651–724.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00249.x>
29. Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673–681.  
<https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>

30. [Goroh Okano](#), [Hirotsugu Miyake](#), [Mitsuru Mori](#) Leisure Time Physical Activity as a Determinant of Self-Perceived Health and Fitness in Middle-Aged Male Employees <https://doi.org/10.1539/joh.45.286>
31. Leino-Arjas dhe bashkëpunëtorë (Leino-Arjas, Solovieva, Riihimaki, Kirjonen, & Telama, 2004)
32. Kouvonen dhe bashkëpunëtorë (Kouvonen, et al., 2005)
33. Nihiser, Lee, Wechsler, McKenna, Odom, Reinold, Thompson, Grummer-Straën - Një panel ekspertësh, i thirrur nga Qendrapër Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC) në vitin 2005
34. Ruggieri, Bass (2005)
35. Murseli & Gjuraj (2015) - Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
36. Selmanaj & Simitxhiu (2017) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
37. Genc Sinani (2018) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
38. Kaçi & Daci (2018) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
39. Metushi & Muça (2019) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
40. Kurshumlija & Hoxha (2019) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
41. Abdiu (2019) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS
42. Dibrani (2021) Punim master, Universiteti i Prishtinës - FEFS

## **NIVELI I MARRJES ME AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE TEK NXËNËSIT E FSHATIT DHE QYTETIT NË KOMUNËN E MITROVICËS**

### **Abstrakt**

Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është të informohemi apo të identifikohen qartë dhe saktë dallimet mes viseve ruale dhe urbane lidhur me pjesëmarrjen në aktivitete rekrativo-sportive dhe lidhshmëria e tyre me të jetuarit shëndetshëm. Vërtetimi këtyre raporteve është i nevojshëm dhe shumë i rëndësishëm si nga pikëpamja praktike por edhe ajo shkencore

sepse në hulumtimin e bërë synohet të vërtetohet fakti se sa është ngritur vetëdija e popullatës në Komunën e Mitrovicës në pjesët rurale dhe urbane për tu kyçur në aktivitetet fizike.

Historikisht, dihet se mënyra e jetesës së njerëzve në viset rurale dhe urbane asnjëherë nuk ka qenë e njëjtë dhe ka dalluar në dimensione të ndryshme të cilat në disa raste kanë qenë avantazhe por edhe disavantazhe për të dy palët. Kjo mënyrë e jetesës dallon edhe në aspektin e pjesëmarrjes në aktivitetet fizike dhe përfshirjes në baza gjinore andaj hulumtimi përdor metodologji adekuate si mostrën e cila kushtëzohet me mundësitë ekonomike dhe organizative të matjes.

Popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit është definuar si popullatë e nxënësve nga komuna e Mitrovicës që kanë qenë të moshës 13-14 vjeç. Popullata ka përfshirë 100 nxënës të dy gjinive, 50 meshkuj e femra nga qyteti dhe 50 meshkuj e femra nga fshati.

Për realizimin e qëllimit të këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që janë trajtuar dhe për çdo variabël të pyetsorit.

Hulumtimi tregon perceptimin e nxënësve të qytetit dhe atyre të fshatit që lidhet drejtpërdrejt me egzistimin e hapësirave të përshtatshme dhe organizimit sistematik në kuadër të politikave arsimore si dhe dallimet brenda grupeve në kuptimin e gjinisë dhe në mes regjioneve qytet-fshat të komunës së Mitrovicës.

**Fjalët kyqe: Rekracioni, aktivitetet fizike, viset rurale dhe urbane, dallimi gjinor.**

## **LEVEL OF ENGAGEMENT IN RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES AMONG STUDENTS IN RURAL AND URBAN AREA IN THE MUNICIPALITY OF MITROVICA**

### **Abstract**

The main purpose of this research is to inform or clearly and accurately identify the differences between rural and urban areas regarding participation in recreational and sports activities and their connection with healthy living. The verification of these reports is necessary and very important both from a practical and scientific point of view because the

research aims to verify the fact that the awareness of the population in the Municipality of Mitrovica in rural and urban areas has been raised to engage in physical activities.

Historically, it is known that the lifestyle of people in rural and urban areas has never been the same and has differed in different dimensions which in some cases have been advantages but also disadvantages for both parties. This way of life also differs in terms of participation in physical activities and gender-based inclusion, so the research uses adequate methodologies such as sampling, which is conditioned by the economic and organizational possibilities of measurement.

The population from which the entity sample was drawn was defined as the population of pupils from municipality of Mitrovica aged 13-14 years. The population included 100 pupils of both sexes, 50 males and females from the city and 50 males and females from the village.

To achieve the goal of this research, procedures were chosen that are considered to correspond to the nature of the problems that were addressed and for each variable of the questionnaire.

The research shows that the perception of urban and rural students is directly related to the existence of appropriate spaces and systematic organization within the framework of educational policies as well as differences within groups in terms of gender and between urban-rural regions of the municipality of Mitrovica.

**Keywords: Recreation, physical activities, rural and urban areas, gender difference.**