

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



PUNIMI I DIPLOMES – MASTER

PREFERENCAT E MARRJES ME AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE
DHE MËNYRA E JETESËS TEK POPULLATA E KOMUNËS SË
SKENDERAJT

Mentori:
Prof. Dr. Bujar Turjaka

Kandidati:
Ferki Halimi

Prishtinë, 2016

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	3
2. QËLLIMI I PUNIMIT	7
3. HIPOTEZAT THEMELORE	9
4. METODOAT E PUNËS	10
4.1.MOSTRA E ENTITETIT	10
4.1. MOSTRA E VARIABLAVE.....	11
4.1.1 Variablat e aplikuara	11
4.2. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE	13
5.1.1. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 35 vjeç>	14
5.1.2. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 31-35.....	21
5.1.3. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 26-30.....	28
5.1.4. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 21-25.....	35
5.1.5. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS Moshë: 18-20.....	42
5.1.6. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS TE MESHKUJT NGA QYTETI DHE VISET RURALE.....	49
5.1.7. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS TE FEMRAT NGA QYTETI DHE VISET RURALE.....	56
5.2 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE.....	63
6. PËRFUNDIMI	64
7. LITERATURA	66

1. HYRJJE

Ruajtja dhe avancimi i shëndeti është një detyrë dhe qëllim shumë i rëndësishëm i jetës njerëzore. Madje, në mënyrë filozofike, shpesh herë njerëzit i referohen konceptit të shëndetit si “një qëllim më vete i ekzistencës”. Në njëfarë mënyre, shëndeti ose mungesa e tij, janë terma të pranishëm pothuajse në të gjitha kontekstet apo dimensionet e ekzistencës së shoqërisë njerëzore. Kjo është veçanërisht e vërtetë për “mirëqenien fizike” të organizmit, së cilës njerëzit i referohen pothuajse çdo ditë në biseda me njëri-tjetrin. Diskutimet rreth komponentëve të tjerë të shëndetit, siç është p.sh. “mirëqenia shpirtërore” apo, “emocionale”, janë më shumë të kufizuara në mjedise intime, apo në grupe të një besimi fetar të caktuar. Problemet e shëndetit mendor janë akoma edhe më shumë të kufizuara në mjedise tepër intime, për vetë karakterin sensitiv të sëmundjeve apo çrregullimeve që lidhen me sferën psiko-emocionale. Sidoqoftë, gjatë jetës së përditshme njerëzit i referohen herë pas here një apo disa komponentëve të shëndetit të tyre në situata dhe në kontekste të ndryshme, duke e konsideruar atë (shëndetin) si kapitalin më të çmuar në jetë. Shëndeti dhe sjellja jone gjeja me e rëndësishme për çdo njeri.

Botëkuptimi se edukimi fizik është pjesë e një shoqërie është një pasqyrë reale dhe e rëndësishëm në zhvillimi e të rinjve. Është mjaftë e rëndësishme dhe domethënëse së shoqëria dhe edukimi fizik janë të ndërlidhur njëra me tjetrin apo mund të themi se shpirtërisht janë të lidhura. E gjithë kjo lidhet me faktin se gjithnjë të rinjët janë nën shoqërimin e bashkëmoshatareve në kryerjen e aktiviteteve të edukimit fizik. Zhvillim i të rinjve është në masë të madhe i varur nga edukimi fizik ashtu edhe gjendja shëndetësore e atyre të rinjve. Edukimi fizik është pjesë e pa ndarë e shkencave shoqërore me çka lenë më kuptuar rëndësinë e shoqërisë në edukimin fizik. Në suazat e zhvillimi të shoqërisë nivel të tillë ka arritur të zhvillohen edhe proceset e metodologjisë së punës në edukimin fizik. Dihet mjaftë mirë se pa ndikim të shoqërisë nuk mund të ec e përparojë as njerëzimi sepse është e ditur se edukimi fizik tek njerëzit është një nga proceset kryesore të zhvillimit të tij. Edukimi fizik tek njerëzit është i rëndësishëm edhe në aktivitete e proceset të tjera të zhvillimi të njeriut. Mirëpo gjeja primare e të gjithëve është se pa shoqërorizim nuk mund të jetë e mundur të bashkëveprojë për jetën e tij të përditshme e të aktiviteteve të edukimit fizik.

Aktiviteti fizik nuk është vetëm marrja me sport, por çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletorë, që kërkon shpenzime të energjisë. Ndërkohë, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë për të qenë të shëndetshëm njerëzit kanë nevojë në përgjithësi për të paktën 30 minuta aktivitet fizik të moderuar në pothuajse gjithë ditët e javës ose të paktën në 5 ditë të saj.

Aktiviteti fizik ndikon në rritjen dhe zhvillimin të përgjithshëm të sistemit biopsikosomatik, që nënkupton fisnikrimin e shpirtit pasurimin e mendjes dhe në gjallërimin e trupit të individit të cilët aplikojnë aktivitete fizike .Rritja e shkallës së aktiviteteve fizike ka rol preventiv në sëmundjet kardiovaskulare dhe sistemin muskulo skeletor, parandalimin e goditjes në tru, kancerit dhe ka ndikim pozitiv në mirëqenien e njeriut.

Duke ushtruar zvogëlohet apo reduktohet rreziku nga diabeti, tensioni i lartë i gjakut, sëmundjet e zemrës etj. Aktivitetet lëvizor sportive mbajnë muskujt, kockat dhe tendinet në gjëndje të mirë. Të moshuarve u ndihmon të ndihen më vital, më të levizshëm dhe u përmirëson punën e zemrës. Të ushtruarit e rregullt, minimumi prej 20-30 minuta tre herë në javë mund të forcoj në mënyrë të konsiderueshme sistemin tuaj kardio-vaskulare.

Aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese në drejtim të shëndetit, pavarësisht nga moshja. Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin jo insulin-vartës, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale, ose sëmundjet mendore. Gjithashtu, personat me aktivitet fizik ditor permanent mund të mbajnë peshën e tyre trupore në normat e lejuara po të krahasohen me personat që janë më pak aktiv. Mënyra aktuale e jetesës kërkon aktivitet më të pakët fizik si pasojë e rritjes së përdorimit të makinave, shikimit të televizorit dhe aktivitetit të pakët fizik në shtëpi, për shkak të modernizimit të aparaturave elektronike. Kësaj i shtohen edhe zakone të tjera të mënyrës së jetesës (si pirja e duhanit), shtimi i peshës, të cilat kontribuojnë në rritjen e rrezikut ndaj sëmundjeve kronike. Rekomandohen ushtrimet e përditshme, ecja, vrapimi, kërcimi, noti etj. Njerëzit të cilët kanë futur në rutinën e mënyrës së tyre të jetesës skemën e ushtrimeve, kanë përmirësime të mirëqenies së tyre fiziologjike dhe psikologjike.

Aktiviteti fizik si një fenomen social ndikon pozitivisht në zhvillimin aftësive dhe veçorive antropologjike të njeriut. Përmbajtja e aktivitetit fizik (lloji i ushtrimeve si dhe intenziteti dhe ekstenziteti i ekzekutimit) ndikojnë në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit të gjitha moshat, e sidomos te personat me gjëndje më të mirë ekonomike dhe sociale.

Duke pasur parasysh se në shekullin e 21-të gjithë e ma tepër potencohet rëndësia e aktivitetit fizik, si një element thelbësor për shëndetin e njeriut, në rend të parë në parandalimin dhe reduktimin e mbipeshës, sëmundjeve kardiovaskulare dhe respiratore si dhe shumë sëmundjeve tjera, aktiviteti fizik duhet të integrohet në jetën e përditshme si një nevojë natyrore dhe të domosdoshme për të gjithë njerëzit. Aktiviteti fizik ka një efekt të fortë pozitiv në shëndetin e njeriut, sidomos në patogjenezën e sëmundjeve që përbëjnë sindromin metabolik (rezistenca e insulinës, diabeti tip 2, hyperlipidemia, hipertensioni, dhe mbipesha). Ka argumente të forta që flasin se aktiviteti fizik rrit kapacitetet funksionale dhe cilësinë e jetës (Vuori, I. 2004).

Mjedisi sociale të tilla si shkolla, vendi i punës, familja dhe shokët, mund të ndikojnë në mënyrë të konsiderueshme në nivelin e aktivitetit fizik të individit. Duke e kuptuar mundësinë e rrethit dhe pengesat me të cilat përballemi në përpjekje të një jetese më të shëndetshme mund të sigurojmë njohuri të caktuara të nevojshme për përmirësimin e jetesës së shëndetshme.

Ka disa arsye që shkaktojnë mbipeshën. Një ndër to mund të jetë për shkak të çrregullimeve të caktuara hormonale apo çrregullimeve metabolike (Holford, 1999). Megjithatë, para së gjithash, mbipesha ndodh si rezultat i mungesës së aktivitetit fizik dhe diete të parregullt (Guyton dhe Hall, 2008). Domethënë, nëse në organizëm rregullt merren më shumë kalori se mund të harxhojmë, kaloritë e tilla të marra nga ushqimi do të konvertohet në peshë të tepërt në formën e yndyrës së depozituara. Shumica e njerëzve, për ti u larguar mbipeshës, iu nënshtrohen një dietave rraskapitëse (urisë), e cila në të shumtën e rasteve përcillet me pasoja të shumta shëndetësore.

Si pasojë e urisë është humbja e indeve të muskujve që ndihmojnë në harxhimin e yndyrës të tepërt. Mënyra shumë më e mirë që të arrihet deri te qëllimi i dëshiruar është aktiviteti i rregullt fizik. Me ushtrime harxhohen rezervat e energjisë të deponuara si yndyrë, dhe shmanget humbja proteinave të muskujve (Malcko dhe Rađo, 2004). Për këtë arsye, energjia fitohet nga yndyrnat në raport me karbohidratet. Te personat që merren me aktivitete fizike rritet aftësia e shfrytëzimit të yndyrës si burim të energjisë dhe uljen e rrezikut të sëmundjeve të ndryshme të tilla si diabeti. Në mënyrë që të largimit apo harxhimit të dhjamit e tepërt, (Sharkey and Gaskill 2008) sugjerojnë se duhet të kombinohen dy llojet e trajnimit, trajnimi aerob dhe anaerob. Në kohën e sotshme gjithë e më tepër po dëshmohet fakti se

aktiviteti fizik është ndër faktorët kryesor që ndikon në zvogëlimin e peshës trupore dhe në përmirësimin e kualitetit të jetesës. Prandaj për të përcaktuar masën trupore po përdoren aparatura moderne që japin shënime më të sakta dhe të shpejta mbi gjendjen e masës trupore në mënyrë që të programohen aktivitetet fizike.

Fakti se “funksioni ruan funksionin” është i njohur që nga kohërat më të lashta . Qysh para erës sonë babai i medicinës mjeku Hipokrati ka pohuar: “gjerë më tani edhe dembelia tërheq me vete veset e këqija derisa aktiviteti sjell me vete gjallëri, e cila gjithmonë është e orientuar në forcimin e jetës”. Nga shumë faktorë të ndryshëm të cilët veprojnë qoftë në mënyrë pozitive apo negative në zhvillimin fizik, aftësitë funksionale dhe motorike të organizmit si dhe në shëndetin e njeriut, vend të rëndësishëm zen aktiviteti trupor.

Parakusht i rëndësishëm për veprim të dobishëm të aktiviteteve trupore në organizëm është ajo se duhet të jetë drejt e programuar për çdo individ, sepse aktiviteti jo adekuat i tepruar mundë, në vend se të ketë dobi të sjellë deri tek pasojat e dëmshme për organizëm.

Në kushtet e hipokinezisë sistemet e organeve të organizmit kalojnë nëpër shumë ndryshime, të cilat në fund rezultojnë me zhvillimin e proceseve të ndryshme patologjike, veçanërisht në sistemin kardiovaskular. Paralelisht me dukurit e tilla lajmërohen edhe çrregullime në punën e organeve të tjera të rëndësishme siç janë mushkрит, mëlçia, veshkët e tjera. Gjithë e më tepër zvogëlimi i aktiviteteve trupore në jetën e përditshme kushtëzon rëndësin gjithë e më të madhe të aktiviteteve sportive si një ndër faktorët preventiv. Aktivitetet trupore dhe sportive të programuara drejt sjellin deri tek shumë ndryshime pozitive në organizmin e njeriut edhe atë duke e rritur pranimin e oksigjenit, përmirësimin e funksionimit të sistemit kardiovaskular, procese metabolike më të mira, normalizimin e peshës trupore, ndryshime pozitive në sistemin nervor qendror, rritjen e aftësive psikomotorike, funksion më të mire të organeve të frymëmarrjes e tjera. Rezultat i këtyre ndryshimeve pozitive morfologjike, funksionale dhe motorike në organizëm në përgjithësi rezulton me përtrirje biologjike dhe ngritjes së shkallës shëndetësore çka individin e kthen në një rend të njëjtë me të rinj e aftë për punë.

Me fjalë të tjera, lëvizja në përgjithësi, veçanërisht, ushtrimet sistematike, trainingu sportive, dhe aktivitetet gjatë lojës, të harmonizuara me moshën e individit, janë faktor të rëndësishëm të zhvillimit trupor, funksional dhe motorik. Në esencë, nga pikëpamja

antropologjike, faktorët endogjen dhe ekzogjen me anë të bashkëveprimit rregullojnë karakteristikat e njeriut, sjelljet dhe zhvillimin e tij.

Faktorët që kanë ndikim pozitiv dhe negativ në zhvillimin e gjithëmbarshtëm të njeriut janë të shumtë, mirëpo në këtë punim do ta hulumtojmë vetëm nivelin e njohurive mbi ndikimin e aktiviteteve fizike si faktor i rëndësishëm i cili ka ndikim të caktuar në stilin e të jetuarit si dhe ndikon në disa nga nënsistemet e organizmit tonë e me këtë edhe në organizëm në përgjithësi, konkretisht në zhvillimin morfologjik, motorik dhe funksional të rinisë.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Aktivitetin fizik rekreativ lidhur me Shëndetin ose ndikimin e aktivitetit fizik në shëndetin e njeriut e shohim në aspektin:

Përbërjes së trupit në aspektin e raportit në mes masës yndyrore dhe asaj jo yndyrore. Aktivitetin fizik rekreativ ndikon në zvogëlimin e masës yndyrore dhe rritjen e masës jo yndyrore. Rëndësia e ndërtimit të trupit për sportet nuk është e definuar në tërësi si parakusht për arritjen e rezultateve në sportet kulmore.

Sistemi kardioavaskular - Aftësia funksionale është e kushtëzuar me raportin ndërmjet aftësive të lindura (trashëguese) dhe të fituara për përshtatje. Aftësia për adaptim është veçori e cila manifestohet si proces biologjik vetëm pas ndikimit e cila kryhet në homeostazën dinamike të organizmit dhe rezulton me përgjigjeje aktive specifike të organizmit në këto ndikime. Në hapësirën e karakteristikave antropologjike në lëmin e kineziologjis vende të rëndësishëm zen hulumtimet që kanë të bëjnë me njohjen e aftësive funksionale të organeve të brendshme si dhe atyre motorike. Autor të shumtë kanë vërtetuar se aftësia e muskujve për tu kontrahuar shpejt ndërpritet nëse pengohet sjellja e materieve energjetike në muskuj. Këtu shihet rëndësia e aftësive funksionale gjatë ekzekutimit të aktiviteteve fizike rekreative.

Me anë të këtij punimi do të bëjmë përpjekje të japim një pasqyrë të qartë të jetës aktive rekreative, shprehive individuale të jetesës dhe disa dukurive negative (duhani, alkooli, droga) në popullatën e qytetit të Skenderajt. Qëllimi i këtij punimi është që në bazë të rezultateve të hulumtimit të inkurajohet më shumë popullata e këtij qyteti për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative sportive dhe në largimin e barrierave që pengojnë realizimin e këtij qëllimi, duke filluar nga ngritja e vetëdijes mbi ndikimin e aktiviteteve fizike në organizmin e njeriut, deri te angazhimi i tyre në rregullimin e infrastrukturës sportive pastaj në zvogëlimin i kohës së lirë pranë aparateve elektronike: (TV, radio, mobil, fb); në luftimin e dukurive negative (alkooli, duhani, droga), në rritjen e vetëdijes rreth promovimit të shëndetit përmes rekreacionit dhe lëvizjes etj.

3. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të problemit të hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin formulohen dhe parashtrihen këto hipoteza:

H₀₁ – Presim se vlerat e fituara tek gjinia mashkullore dhe femërore do të kenë dallime statistikisht të vlefshme.

H₀₂ – Presim se vlerat e fituara në mes gjinisë mashkullore dhe femërore do të kenë dallime statistikisht të vlefshme në favor të gjinisë mashkullore.

H₀₃ -- Presim se vlerat e fituara tek popullata e qytetit dhe viseve rurale te meshkujt do të kenë dallime statistikisht të vlefshme në favor të popullatës së qytetit.

H₀₄ -- Presim se vlerat e fituara tek popullata e qytetit dhe viseve rurale te femrat do të kenë dallime statistikisht të vlefshme në favor të popullatës së qytetit.

4. METODOAT E PUNËS

4.1.MOSTRA E ENTITETIT

Popullata nga e cila do të merret mostra për qëllimet e këtij hulumtimi është definuar si popullatë e rastësishme e qytetareve të Skenderajt.

Mostra e të anketuarve ka përfshirë 400 qytetarë të rastësishëm të Komunës së Skenderajt, domethënë, nga 200 të anketuar për të dy gjinitë. Mostra e të anketuarve në aspektin e kategorive të moshës është ndarë në pesë nëngrupe.

Grupin e të moshuarave prej 18-20 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave prej 21-25 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave prej 26-30 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave prej 31-35 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave mbi 35 vjeçare 40 të anketuar të dy gjinive.

Popullata nga e cila është zgjedhur mostra për të krahasuar mënyrën e jetesës në fshat dhe qytet, është popullatë e kësaj komune, ku janë përfshirë 400 të anketuar (200 nga qyteti dhe 200 nga fshati) të dy gjinive dhe moshave të ndryshme të ndarë në pesë grupe.

4.1. MOSTRA E VARIABLAVE

Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësi, posaçërisht i konstruktuar për këtë hulumtim. Në pjesën ku ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të anketuarave si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna përshkrimet aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative sportive.

4.1.1 Variablat e aplikuara

Pyetjet e pyetësit:

I - merrem me aktivitete rekreative sportive:

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

II - mendimi i të anketuarave mbi shfrytëzimin e sportit në qytet : Pyetja-organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë e dobishme:

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

III – Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:

1. po
2. ndoshta
3. jo

IV – Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:

1. deri 10 cigare

2. 10-20 cigare
3. ma tepër se 20 cigare në ditë
4. nuk e konsumoj.

V – Konsumimi i alkoolit

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

VI – Shprehitë në ushqim në shujta:

1. 1 here në ditë
2. 2 here në ditë
3. 3 here në ditë
4. 4 here në ditë

VII – Sa orë gjumë bëni:

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

4.2. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Në bazë të qëllimit dhe hipotezave të parashtruara, do të aplikohen metodat e përpunimit të rezultateve të cilat mundësojnë sigurimin e informatave të mjaftueshme për realizimin e qëllimit.

Rezultatet të cilat janë fituar nga anketimi janë përpunuar me anë të paketës së programit SPSS. Analizat statistikore të cilat janë shfrytëzuar me qëllim të vërtetimit të hipotezave kanë qenë deskriptive.

Karakteristikë në këtë hulumtim paraqet aplikimi i metodës deskriptive për përpunimin dhe interpretimin e të dhënave. Të dhënat janë mbledhur me ndihmën e pyetësorit nga të anketuarit.

Rezultatet që janë fituar duke përdorur instrumentet hulumtuese janë të paraqitura në përqindje, në grafikone, tabela dhe tekstualisht.

Të gjitha të dhënat e marra nëpërmjet pyetësorit u analizuan sipas detyrave të përcaktuara nga ky hulumtim.

Nga hapësira e statistikës krahasuese për dy grupet e trajtuara në këtë punim është përdorur procedura diskriminative (χ^2 -Hi- test katrori) e cila aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të frekuencave të vërejtura dhe pritura.

5.1.1. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 35 vjeç>

Tabela 1. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës mbi 35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

Merrem me aktivitete rekreative sportive	36> M	36> F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	18	9	27
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	14	14	28
Asnjë here	8	17	25
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2= 3.80$ df: 2 p= 0.149	$\chi^2= 2.450$ df: 2 p= 0.194	$\chi^2=9.96$ df: 2 p= 0.083

Në tabelën 1 është e parashtruar pyetja e “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës mbi 35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore. Në çdo shoqëri apo shtet bëhen programe rreth zhvillimit të fushave të caktuara të atij shteti, pra edhe të sportit si veprimtari shoqërore që është e orientuar në ngritjen e vetëdijes për një nivelit më të lartë shëndetësor të popullatës.

Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 18 nga të anketuarit e gjinisë mashkullore merren rregullisht (së paku 3 here në javë), kurse te gjinia femërore shumica e tyre nuk merren asnjëherë ose 17 prej tyre. Edhe pse ekziston një dallim i theksuar në përgjigjet e dhëna, nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave nuk ekziston një dallim i rëndësishëm as brenda grupit të ndarë sipas gjinisë as në mes gjinive. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=9.96$; $p<0.083$) (tabela 1).

Tabela 2. Pyetësori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

II Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme:	36> M	36> F	Σ
Po	36	38	74
Nuk jam i sigurt	0	2	2
Jo	4	0	4
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2= 58.40$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 32.40$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=2.76$ df: 2 p= 0.251

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 36 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, 38 të anketuar të gjinisë femërore dhe 36 të gjinisë mashkullore përgjigjen me “Po”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – do të jetë i dobishëm dhe atyre që janë përgjigjur “Nuk jam i sigurt”. Te femrat dhe meshkujt ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=2.76$; $P<0.251$) (tabela 2).

Është i rëndësishëm fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femërore kanë njohuri mbi rëndësinë e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje të popullatës së Skenderajt në aktivitete rekreative sportive.

Tabela 3. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive: A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive:	36> M	36> F	Σ
Po	36	36	72
Nuk jamë i sigurt	0	3	3
Jo	4	1	5
Σ	40	40	
χ^2	$\chi^2=56.46$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 57.95$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=2.14$ df: 2 P= 0.341

Në tabelën 3 është paraqitur Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore. Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 36 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 36 të anketuar nga të anketuarve të dy gjinive përgjigjen se “Po”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive dhe atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. Te femrat dhe meshkujt ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=2.14$; $P<0.341$) (tabela 3).

Të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femërore marrin pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje shumë të madhe të popullatës së Skenderajt në aktivitete rekreative sportive.

Tabela 4. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	36> M	36> F	Σ
deri 10 cigare	0	8	8
10-20 cigare	14	3	17
ma teper se 20 cigare në ditë	7	0	7
nuk e konsumoj	19	29	48
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=20.60$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=51.40$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=18.84$ df: 3 p= 0.000

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje të ndryshme gati në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 29 femra të anketuara nuk e konsumojnë duhanin. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupeve si dhe në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit, femrat më pak e konsumojnë duhanin ($\chi^2=18.84$; $P<0.000$) (tabela 4).

Tabela 5. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të alkoolit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

V. Konsumimi i alkoolit	36> M	36> F	Σ
rregullisht (çdo ditë)	7	0	7
kohë pas kohë (nganjëherë në javë)	14	1	15
nuk e konsumoj	19	39	58
Σ	40	40	100
χ^2	$\chi^2=5.45$ df: 2 p= 0.065	$\chi^2=74.15$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=20.97$ df: 2 p= 0.000

Frekuenca e konsumimit të alkoolit është e paraqitur në tabelën 5. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe, meshkujt kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkool, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit $\chi^2=5.45$, df: 2, p= 0.065.

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që konsumojnë alkool, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 39 prej të anketuara nuk e konsumojnë alkoolin dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave $\chi^2=74.15$, df: 2, p= 0.000.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoolit, femrat më pak e konsumojnë alkoolin ($\chi^2=20.97$; p<0.000).

Tabela 6. Pyetësori: “Shprehitë në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VI. Shprehitë në ushqim në shujta	36> M	36> F	Σ
1 here në ditë	0	0	0
2 here në ditë	12	24	36
3 here në ditë	21	15	36
4 here në ditë	7	1	8
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=23.40$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=40.20$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=7.18$ df: 3 p= 0.027

Frekuenca e shprehisë në ushqim në shujta është e paraqitur në tabelën 6. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmëris për shumë sëmundje.

Në pyetjen e të anketuarve “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje të njëjt në dy pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht 2 here ne ditë, dhe atyre që 3 here ne ditë dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit sepse 21 veta , domethënë shumica e tyre konsumojnë ushqim 3 here ne ditë $\chi^2=23.40$, df: 3, p= 0.000.

Në pyetjen e të anketuarave “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 24 prej tyre e femrave të anketuara marrin shujta 2 here ne ditë $\chi^2=40.20$, df: 3, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta sepse femrat marrin 2 here ne ditë ($\chi^2=7.18$; p<0.027).

Tabela 7. Pyetësori: “Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VII. Sa orë gjumë bëni	36> M	36> F	Σ
5 orë	5	0	5
6 orë	9	3	12
7 orë	11	12	13
8 orë	12	15	17
9 orë	3	10	13
10 orë>	0	0	0
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=17.00$ df: 5 p= 0.004	$\chi^2=31.70$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=8.20$ df:4 p= 0.084

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „, është e paraqitur në tabelën 7. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë.

Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë në ditë dhe atyre që bëjnë gjumë 8 orë në ditë dhe të anketuarve që bëjnë gjumë deri 9 orë dhe ekziston një dallim në mes veti $\chi^2=17.00$, df: 5, p= 0.004.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtë përgjigje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjum mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 15 femra të anketuarave bëjnë gjumë 8 orë ne ditë $\chi^2=31.70$, df: 5, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarve për dy gjinitë “Sa orë gjumë bëni”, ($\chi^2=8.20$; p=0.084).

5.1.2. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 31-35

Tabela 8. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	31-35 M	31-35 F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	15	10	25
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	14	13	27
Asnjë here	11	17	28
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2= 0.65$ df: 2 p= 0.722	$\chi^2= 1.85$ df: 2 p= 0.396	$\chi^2=1.53$ df: 2 p= 0.313

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudhë manifestohet me zvogëlimin e aktiviteteve fizike dhe konsumimin e ushqimit të njëjtë, çka krijohet një jo baraspeshë në mes energjisë së shfrytëzuar dhe kalorive të deponuara.

Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, nga të anketuarve merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve), asnjëherë dhe rregullisht tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë $\chi^2= 0.65$, df: 2, p= 0.722.

. Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve nuk ekziston një dallim i rëndësishëm $\chi^2= 1.853$, df: 2, p= 0.396

Gjithashtu nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=1.53$; df: 2, p=0.313) (tabela 8).

Tabela 9. Pyetëtori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderajt do të jetë i dobishme:	31-35 M	31-35 F	Σ
Po	38	37	75
Nuk jamë i sigurt	2	2	4
Jo	0	1	1
Σ	40	40	400
χ^2	$\chi^2=68.60$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 63.05$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=0.25$ df: 2 p= 0.882

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 30-35 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderajt do të jetë i dobishme”, 38 të anketuar përgjigjen se “PO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jam i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. $\chi^2=68.60$, df: 2, p= 0.000

Te femrat, 37 femra shprehen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”. $\chi^2= 63.05$, df: 2, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”. ($\chi^2=0.25$; p= 0.882) (tabela 9).

Tabela 10. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	31-35 M	31-35 F	Σ
Po	38	37	75
Nuk jamë i sigurt	2	2	4
Jo	0	1	1
Σ	40	40	800
χ^2	$\chi^2=68.60$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 63.05$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=0.25$ df: 2 p= 0.882

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në qytetin e Skenderajt do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 31-35 vjeçare.

Në pyetjen e të anketuarve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 38 të anketuar përgjigjen se “PO”, 2 të anketuar përgjigjen “Nuk jam i sigurt” dhe asnjë me përgjigjen se “JO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo” $\chi^2=68.60$, df: 2, p= 0.000.

Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” $\chi^2= 63.05$, df: 2, p= 0.00038 sepse 37 të anketuara përgjigjen se “PO”.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” ($\chi^2=0.25$; p= 0.882) (tabela 10).

Tabela 11. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	31-35 M	31-35 F	Σ
deri 10 cigare	3	7	10
10-20 cigare	14	2	16
ma teper se 20 cigare në ditë	0	0	0
nuk e konsumoj	23	31	54
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=33.40$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=61.40$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=9.37$ df: 2 p= 0.009

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje gati të njëjtë në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit $\chi^2=33.40$, df: 3, p= 0.000 sepse shumica prej tyre nuk e konsumojnë.

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 31 femra të anketuara nuk e konsumojnë duhanin. $\chi^2=61.40$, df: 3, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit. ($\chi^2=9.37$; p= 0.009) sepse shumica e meshkujve e konsumojnë (tabela 11).

Tabela 12. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të alkoolit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

V. Konsumimi i alkoolit	31-35 M	31-35 F	Σ
rregullisht (çdo ditë)	3	0	3
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	13	1	14
nuk e konsumoj	24	39	63
Σ	40	40	800
χ^2	$\chi^2=16.55$	$\chi^2=74.15$	$\chi^2=13.08$
	df: 2	df: 2	df: 2
	p= 0.000	p= 0.000	p= 0.001

Frekuenca e konsumimit të alkoolit është e paraqitur në tabelën 12. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkool, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=16.55$, df: 2, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkool, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 39 prej femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoolin. $\chi^2=74.15$, df: 2, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoolit, $\chi^2=13.08$, df: 2, p= 0.001 sepse 39 prej femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoolin.

Tabela 13. Pyetësi: “Shprehitë në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VI. Shprehitë në ushqim në shujta	31-35 M	31-35 F	Σ
1 here në ditë	0	0	0
2 here në ditë	15	20	35
3 here në ditë	25	19	41
4 here në ditë	0	1	1
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=45.00$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=36.20$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=1.02$ df: 2 p= 0.590

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te moshja 31-35 vjeçare është e paraqitur në tabelën 13. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje.

Në pyetjen e të anketuarve “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 2 here ne ditë 15 te anketuar dhe atyre 3 here ne ditë me 25 të anketuar dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=45.00$, df: 3, P= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 20 prej femrave të anketuara marrin shujta 2 here ne ditë. $\chi^2=36.20$, df: 3, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore $\chi^2=1.02$, df: 2, p= 0.590.

Tabela 14. Pyetësori: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

VII. Sa orë gjumë bëni	31-35 M	31-35 F	Σ
5 orë	0	0	0
6 orë	4	2	6
7 orë	16	9	25
8 orë	14	18	32
9 orë	6	9	15
10 orë>	0	2	2
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=35.60$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=40.00$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=2.65$ df: 4 p= 0.617

Frekuenca e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 14. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë. Në pyetjen e të anketuarve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht kanë përgjigje të njëjtë në dy përgjigjet, atyre që bëjnë gjumë 7 orë në ditë janë 16 dhe atyre që bëjnë gjumë 8 orë në ditë janë 14 të anketuar, 6 të anketuarve bëjnë gjumë deri 9 orë. Në mes meshkujve të anketuar të kësaj moshe ekziston një dallimi i theksuar statistikor $\chi^2=35.60$, df: 5, p= 0.000

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në gjashtë përgjigje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjumë mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. $\chi^2=40.00$, df: 5, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinitë “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjumë të njëjtë të shprehur në orë në ditë sepse $\chi^2=2.65$, df: 4, p= 0.617

5.1.3. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 26-30

Tabela 15. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	26-30 M	26-30 F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	15	14	29
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	12	10	22
Asnjë here	13	16	29
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2= 0.35$ df: 2 p= 0.839	$\chi^2= 1.40$ df: 2 p= 0.496	$\chi^2=0.18$ df: 2 p= 0.912

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudhë manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative dhe konsumimin e ushqimit e njëjtë të ushqimit, çka krijohet një proporcion në mes energjisë së shfrytëzuar dhe kalorive të deponuara.

Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që merren kohë pas kohe dhe atyre që nuk merren asnjëherë $\chi^2= 0.35$, df: 2, p= 0.839

Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave nuk ekziston një dallim i rëndësishëm, sepse ato kanë dhënë përgjigje të njëjtë $\chi^2= 1.40$, df: 2, p= 0.496.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj përgjigje ($\chi^2=0.18$; p= 0.912. (tabela 15).

Tabela 16. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme:	26-30 M	26-30 F	Σ
Po	36	35	71
Nuk jamë i sigurt	1	5	6
Jo	3	0	3
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=57.95$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=53.75$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=2.83$ df: 2 p= 0.242

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 26-30 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, shumica nga të anketuarët përgjigjen se “PO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO” $\chi^2=57.95$, df: 2, p= 0.000

Te femrat 35 të anketuarve përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme” $\chi^2=53.75$, df: 2, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=2.83$; p= 0.242 (tabela 16).

Tabela 17. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	26-30 M	26-30 F	Σ
Po	36	35	71
Nuk jamë i sigurt	1	5	6
Jo	3	0	3
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=57.95$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=53.75$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 2.83$ df: 2 p= 0.242

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj moshën 26-30 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 36 të anketuar përgjigjen se “PO”, 1 i anketuar përgjigjet “Nuk jam i sigurt” dhe 3 ose përgjigjen se “JO”, çka tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”.

$$\chi^2=57.95 \text{ df: } 2 \text{ P= } 0.000$$

Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 35 prej tyre mendoj ose japin përgjegje “po”. $\chi^2=53.75$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=2.83$; P<0.242) (tabela 17).

Tabela 18. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	26-30 M	26-30 F	Σ
deri 10 cigare	3	9	12
10-20 cigare	11	4	15
ma tepër se 20 cigare në ditë	0	0	0
nuk e konsumoj	26	27	53
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=40.60$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=42.60$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=4.48$ df: 2 p= 0.106

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të ndryshme në katër pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit $\chi^2=40.60$, df: 3, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 27 e femrave të anketuara nuk e konsumojnë duhanin $\chi^2=42.60$, df: 3, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit. ($\chi^2=4.48$; P<0.106) (tabela 18).

Tabela 19. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të alkoolit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

V. Konsumimi i alkoolit	26-30 M	26-30 F	Σ
rregullisht (çdo ditë)	2	0	2
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	15	2	17
nuk e konsumoj	23	38	61
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=16.85$	$\chi^2=68.60$	$\chi^2=12.18$
	df: 2	df: 2	df: 2
	p= 0.000	p= 0.000	p= 0.002

Frekuenca e konsumimit të alkoolit është e paraqitur në tabelën 19. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe kanë gati përgjigje të njëjt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkool, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit $\chi^2=16.85$, df: 2, p= 0.000.

. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkool, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 38 prej të anketuara nuk e konsumojnë alkoolin

$\chi^2=68.60$, df: 2, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoolit, ($\chi^2=12.18$; p= 0.002).

Tabela 20. Pyetësi: “Shprehitë në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VI. Shprehit në ushqim në shujta	26-30 M	26-30 F	Σ
1 here ne ditë	0	0	0
2 here ne ditë	24	16	40
3 here ne ditë	16	21	37
4 here ne ditë	0	3	3
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=43.20$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=30.60$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=2.91$ df: 2 p= 0.224

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te moshja 26-30 vjeçare është e paraqitur në tabelën 20. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje.

Në pyetjen e të anketuarve “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 2 here ne ditë me 24 dhe atyre 2 here ne ditë me 16 të anketuar, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=43.20$, df: 3, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të ndryshme në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 21 prej femrave të anketuara marrin shujta 3 here ne ditë $\chi^2=30.60$, df: 3, p= 0.000.

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ($\chi^2=2.91$; , p= 0.224).

Tabela 21. Pyetëtori: “Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VII. Sa orë gjumë bëni	26-30 M	26-30 F	Σ
5 orë	0	0	0
6 orë	2	0	2
7 orë	11	4	15
8 orë	18	19	37
9 orë	9	14	23
10 orë>	0	3	3
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=39.50$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=47.30$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=4.92$ df: 4 P= 0.294

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 21. Njeriu ka nevojë për gjumë sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë.

Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht nuk kanë përgjigje të njëjtë. Shumica e të anketuarve bëjnë gjumë 7 orë në ditë 11 të testuar dhe ata që bëjnë gjumë 8 orë janë 18 meshkuj dhe ekziston një dallim i theksuar brenda grupit $\chi^2=39.50$, df: 5, p= 0.000.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtë përgjegje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjumë mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse 19 të anketuara bëjnë gjumë 8 orë . $\chi^2=47.30$, df: 5, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarve për dy gjinit “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjumë të njëjtë të shprehur në orë në ditë çka vërtetohet me ($\chi^2=4.92$; p= 0.294).

5.1.4. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 21-25

Tabela 22. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	21-25 M	21-25 F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	16	16	32
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	15	11	26
Asnjë here	9	13	22
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2= 2.15$ df: 2 p= 0.341	$\chi^2= 0.95$ df: 2 p= 0.621	$\chi^2=0.786$ df: 2 p= 0.675

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudhë manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative dhe konsumimin e ushqimit e njëjtë të ushqimit, çka krijohet një proporcion në mes energjisë së shfrytëzuar dhe kalorive të deponuara.

Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjehere, tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti $\chi^2= 2.15$, df: 2, p= 0.341

. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjehere, tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti $\chi^2= 0.95$, df: 2, p= 0.621

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj përgjigje ($\chi^2=0.786$; p= 0.675) (tabela 22).

Tabela 23. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme	21-25 M	21-25 F	Σ
Po	37	38	75
Nuk jamë i sigurt	2	2	4
Jo	1	0	1
Σ	400	40	80
χ^2	$\chi^2=63.05$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=68.60$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=0.250$ df: 2 p= 0.882

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 21-25 vjeçare.

Në pyetjen e të anketuarve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, 37 të anketuar përgjigjen se “PO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jam i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. $\chi^2=63.05$, df: 2, P= 0.000.

Te femrat 38 të anketuarave përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme” $\chi^2=68.60$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=0.250$; p= 0.882) (tabela 23). Fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femërore kanë njohuri të mjaftueshme mbi rëndësinë e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje ma të madhe të popullatës së Skenderajt në aktivitete rekreative sportive sidomos e asaj femërore.

Tabela 24. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	21-25 M	21-25 F	Σ
Po	37	37	74
Nuk jam i sigurt	2	3	5
Jo	1	0	1
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=63.05$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=63.35$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 0.014$ df: 2 p= 0.993

. Në pyetjen e të anketuarve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 37 të anketuar përgjigjen se “PO”, 2 të anketuar përgjigjen “Nuk jam i sigurt” dhe asnjë nuk përgjigjet se “JO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. $\chi^2=63.05$, df: 2, p= 0.000

Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 37 të anketuara mendojnë “PO”, 3 japin përgjigje “Nuk jam i sigurt” dhe asnjë e anketuar nuk përgjigjet se “JO” $\chi^2=63.35$, df: 2, p= 0.000.

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=0.014$; p= 0.993) (tabela 24). Qëndrimi i të anketuarve të gjinisë mashkullore dhe femrore është përafërsisht i njëjtë.

Tabela 25. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	21-25 M	21-25 F	Σ
deri 10 cigare	5	6	11
10-20 cigare	14	2	16
ma tepër se 20 cigare në ditë	0	1	1
nuk e konsumoj	21	31	52
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=26.20$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=60.20$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=9.12$ df: 3 P= 0.027

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit është i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse $\chi^2=26.20$; df: 3; p= 0.000.

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse $\chi^2=60.20$; df: 3; p= 0.000.

Ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=9.12$; p= 0.027) (tabela 25). Qëndrimi i të anketuarve të gjinisë mashkullore dhe femërore nuk është i njëjtë.

Tabela 26. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të alkoholit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

V. Konsumimi i alkoolit	21-25 M	21-25 F	Σ
rregullisht (çdo ditë)	0	0	0
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	14	2	16
nuk e konsumoj	26	38	64
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=25.40$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=68.60$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=9.453$ df: 2 p= 0.002

Frekuenca e konsumimit të alkoolit është e paraqitur në tabelën 26. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe kanë gati përgjigje të njëjtë në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkool, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit $\chi^2=25.40$, df: 2, p= 0.000.

. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkool, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo rrjedh se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 38 prej të anketuara nuk e konsumojnë alkoolin

$\chi^2=68.60$, df: 2, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoolit, ($\chi^2=9.45$; p= 0.002).

Tabela 27. Pyetësi: “Shprehitë në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VI. Shprehitë në ushqim në shujta	21-25 M	21-25 F	Σ
-----------------------------------	---------	---------	----------

1 here në ditë	0	0	0
2 here në ditë	17	20	37
3 here në ditë	23	17	40
4 here në ditë	0	3	3
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=41.80$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=29.80$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=2.066$ df: 3 P= 0.355

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te moshja 21-25 vjeçare është e paraqitur në tabelën 27. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje.

Në pyetjen e të anketuarve “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 3 here ne ditë me 23 dhe atyre 2 here ne ditë me 17 të anketuar, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=41.80$, df: 3, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të ndryshme në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 20 prej femrave të anketuara marrin shujta 2 here ne ditë $\chi^2=29.80$, df: 3, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ($\chi^2=2.06$; p= 0.355).

Tabela 28. Pyetëtori: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore

VII. Sa orë gjumë bëni	21-25 M	21-25 F	Σ
5 orë	0	0	0
6 orë	0	2	2
7 orë	5	13	18
8 orë	19	13	32
9 orë	12	11	23
10 orë>	4	1	5
Σ	40	50	80
χ^2	$\chi^2=41.90$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=29.60$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=4.80$ df: 4 P= 0.308

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 28. Njeriu ka nevojë për gjumë sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë.

Në pyetjen e të anketuarve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafësisht nuk kanë përgjigje të njëjtë. Shumica e të anketuarve bëjnë gjumë 8 orë në ditë 19 të testuar dhe ata që bëjnë gjumë 9 orë janë 12 meshkuj dhe ekziston një dallim i theksuar brenda grupit $\chi^2=41.90$, df: 5, p= 0.000.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtë përgjegje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjumë mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse janë nga 13 të anketuara që bëjnë gjumë 8 dhe 7 orë . $\chi^2=29.60$, df: 5, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarve për dy gjinitë “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë përafësisht gjumë të njëjtë të shprehur në orë në ditë çka vërtetohet me ($\chi^2=4.80$; p= 0.308).

5.1.5. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS Moshë: 18-20

Tabela 29. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	18-20 M	18-20 F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	18	17	35
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	18	15	33
Asnjë here	4	8	12
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2= 9.80$ df: 2 P= 0.007	$\chi^2= 3.35$ df: 2 p= 0.187	$\chi^2=0.871$ df: 2 P= 0.646

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë të re kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudhë manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative të shumta, varësisht prej dëshirës së personit i cili zgjedh aktivitetin.

Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjëherë, tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti $\chi^2= 9.80$, df: 2, p= 0.007

Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjëherë, tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti $\chi^2= 3.35$, df: 2, p= 0.187

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj përgjigje ($\chi^2=0.871$; p= 0.646) (tabela 29).

Tabela 30. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderajë do të jetë i dobishme:	18-20 M	18-20 F	Σ
Po	39	35	74
Nuk jamë i sigurt	1	5	6
Jo	0	0	0
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=74.15$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=53.75$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=1.62$ df: 2 P= 0.202

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 21-25 vjeçare.

Në pyetjen e të anketuarve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, 39 të anketuar përgjigjen se “PO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jam i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. $\chi^2=74.15$, df: 2, P= 0.000.

Te femrat 35 të anketuarave përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme” $\chi^2=53.75$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje $\chi^2=1.62$; p= 0.202 (tabela 30). Fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femërore kanë njohuri të mjaftueshme mbi rëndësinë e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje ma të madhe të popullatës së Skenderajt në aktivitete rekreative sportive sidomos e asaj femërore.

Tabela 31. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	18-20 M	18-20 F	Σ
Po	39	35	74
Nuk jamë i sigurt	1	5	6
Jo	0	0	0
Σ		40	80
χ^2	$\chi^2=74.15$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=53.75$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=1.62$ df: 2 P= 0.202

Në pyetjen e të anketuarve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 39 të anketuar përgjigjen se “PO”, 1 i anketuar përgjigjet “Nuk jam i sigurt” dhe asnjë nuk përgjigjet se “JO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. $\chi^2=74.15$, df: 2, p= 0.000

Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 35 të anketuara mendojnë “PO”, 5 japin përgjigje “Nuk jam i sigurt” dhe asnjë e anketuar nuk përgjigjet se “JO” $\chi^2=53.75$, df: 2, p= 0.000.

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=1.62$; p= 0.202) (tabela 31). Qëndrimi i të anketuarve të gjinisë mashkullore dhe femërore është perafersisht i njëjtë.

Tabela 32. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	18-20 M	18-20 F	Σ
deri 10 cigare	7	12	19
10-20 cigare	4	2	6
ma teper se 20 cigare në ditë	0	0	0
nuk e konsumoj	29	26	55
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=50.60$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=42.40$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=1.08$ df: 2 P= 0.582

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit është i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse $\chi^2=50.60$; df: 3; p= 0.000.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse $\chi^2=42.40$; df: 3; p= 0.000.

Ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2= 1.08$; p= 0.582) (tabela 32). Qëndrimi i të anketuarve të gjinisë mashkullore dhe femërore është përafersish i njëjtë.

Tabela 33. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të alkoolit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

V. Konsumimi i alkoolit	18-20 M	18-20 F	Σ
rregullisht (çdo ditë)	0	0	0
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	7	5	12
nuk e konsumoj	33	35	68
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=45.35$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=53.75$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=0.09$ df: 1 P= 0.754

Frekuenca e konsumimit të alkoolit është e paraqitur në tabelën 33. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkool, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit $\chi^2=45.35$, df: 2, p= 0.000.

. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkool, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 38 prej të anketuara nuk e konsumojnë alkoolin $\chi^2=53.75$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoolit, ($\chi^2=0.09$; p= 0.754).

Tabela 34. Pyetësi: “Shprehitë në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VI. Shprehitë në ushqim në shujta	18-20 M	18-20 F	Σ
1 here në ditë	0	0	0
2 here në ditë	10	12	22
3 here në ditë	27	24	51
4 here në ditë	3	4	7
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=43.80$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=33.60$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=0.124$ df: 2 p= 0.939

Frekuenca e shprehisë në ushqim në shujta te moshja 18-20 vjeçare është e paraqitur në tabelën 43. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmerisë për shumë sëmundje.

Në pyetjen e të anketuarve “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 2 here ne ditë me 10 dhe atyre 3 here ne ditë me 27 të anketuar, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=43.80$, df: 3, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të ndryshme në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 24 prej femrave të anketuara marrin shujta 3 here ne ditë $\chi^2=33.60$, df: 3, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ($\chi^2=0.124$; p= 0.939).

Tabela 35. Pyetësi: “Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femërore.

VII. Sa orë gjumë bëni	18-20 M	18-20 F	Σ
5 orë	0	0	0
6 orë	1	2	3
7 orë	8	7	15
8 orë	16	17	33
9 orë	13	13	26
10 orë>	2	1	3
Σ	40	40	80
χ^2	$\chi^2=34.10$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=36.80$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=0.038$ df: 4 P= 0.999

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 35. Njeriu ka nevojë për gjumë sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë.

Në pyetjen e të anketuarve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe për afërsisht nuk kanë përgjigje të njëjtë. Shumica e të anketuarve bëjnë gjumë 8 orë në ditë 16 të testuar dhe ata që bëjnë gjumë 9 orë janë 13 meshkuj dhe ekziston një dallim i theksuar brenda grupit $\chi^2=434.100$, df: 5, p= 0.000.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtë përgjigje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjumë mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse janë nga 13 të anketuara që bëjnë gjumë 8 dhe 7 orë . $\chi^2=36.80$, df: 5, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinitë “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë për afërsisht gjumë të njëjtë të shprehur në orë në ditë çka vërtetohet me ($\chi^2=0.038$; p= 0.999).

5.1.6. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS TE MESHKUJT NGA QYTETI DHE VISET RURALE

Tabela 36. Pyetësori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

I-Merrem me aktivitete rekreative sportive	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
Rregullisht (së paku 3 here në javë)	57	25	82
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	32	41	73
Asnjë here	11	34	45
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 31.82$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=3.86$ df: 2 P= 0.145	$\chi^2= 23.35$ df: 2 P= 0.000

Në tabelën 36 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësorin “Merrem me aktivitete rekreative sportive”. Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë të re kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudhë manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative të shumta, varësisht prej dëshirës së personit i cili zgjedh aktivitetin. Në pyetjen e të anketuarve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjëherë, tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti tek meshkujt nga qyteti sepse 57 nga ta merren rregullisht $\chi^2= 31.82$, df: 2, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjëherë, tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti të të testuarit nga fshati $\chi^2= 3.86$, df: 2, p= 0.145

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve nga qyteti dhe meshkujve nga fshati sa i përket kësaj përgjigje ($\chi^2=23.35$; p= 0.000) (tabela 36).

Tabela 37. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

II. Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishëm:	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
Po	95	91	186
Nuk jamë i sigurt	2	4	6
Jo	3	5	8
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 171.14$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=149.66$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 0.34$ df: 2 P= 0.843

Në tabelën 37 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”. Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, 95 të anketuar nga qyteti përgjigjen se “PO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jam i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. $\chi^2=171.14$, df: 2, P= 0.000.

Te meshkujt nga fshati 91 të anketuar përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme” $\chi^2=149.66$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve nga qyteti dhe meshkujve nga fshati sa i përket kësaj pyetjeje $\chi^2=0.34$; p= 0.843 (tabela 37).

Tabela 38. Pyetësi: “Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive.”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

III. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
Po	95	91	186
Nuk jamë i sigurt	2	4	6
Jo	3	5	8
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 171.14$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=149.66$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 0.34$ df: 2 p= 0.843

Në tabelën 38 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Në pyetjen e të anketuarve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 95 të anketuar nga qyteti përgjigjen se “PO”, 2 i anketuar përgjigjet “Nuk jam i sigurt” dhe 3 përgjigjet se “JO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. $\chi^2=74.15$, df: 2, p= 0.000

Te të testuarit nga fshati ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 91 të anketuara mendojnë “PO”, 4 japin përgjigje “Nuk jam i sigurt” dhe 5 të anketuar përgjigjet se “JO” $\chi^2=149.66$, df: 2, p= 0.000.

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes të testuarve nga qyteti dhe fshati të gjinisë mashkullore sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=1.62$; p= 0.202) (tabela 31).

Tabela 39. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
deri 10 cigare	11	7	18
10-20 cigare	29	28	57
ma teper se 20 cigare në ditë	3	4	7
nuk e konsumoj	57	61	118
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 168.80$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=82.80$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2= 0.576$ df: 3 P= 0.901

Në tabelën 39 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësorin “Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor”. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit është i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit të testuarve nga qyteti sepse shumicën e tyre e përbëjnë që nuk e konsumoj 57 veta, $\chi^2=50.60$; df: 3; p= 0.000.

Në pyetjen e të anketuarve nga fshati “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse $\chi^2=82.80$; df: 3; p= 0.000.

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes të anketuarve nga qyteti dhe fshati sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2= 0.576$; p= 0.901) (tabela 39).

Tabela 40. Pyetësi: “Frekuenca e Konsumimit të alkoolit”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

V. Konsumimi i alkoolit	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
rregullisht (çdo ditë)	7	5	12
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	30	33	63
nuk e konsumoj	63	62	125
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2=47.54$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=48.74$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=0.147$ df: 2 P= 0.929

Në tabelën 40 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Frekuenca e konsumimit të alkoolit”. Frekuenca e konsumimit të alkoolit është e paraqitur në tabelën 40. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe nga qyteti nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkohol, atyre që kohë pas kohe (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, e që vërtetohet me ekzistimin e një dallim të rëndësishëm statistikor brenda grupit $\chi^2=47.54$, df: 2, p= 0.000.

. Në pyetjen e të anketuarve nga fshati “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që konsumojnë alkohol, atyre që konsumojnë kohë pas kohe (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 63 prej të anketuarve nuk e konsumojnë alkoholin $\chi^2=48.74$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve nga qyteti dhe atyre nga fshati sa i përket konsumimit të alkoolit, ($\chi^2=0.147$; p= 0.929).

Tabela 41. Pyetësori: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

VI. Shprehit në ushqim në shujta	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
1 here në ditë	0	0	0
2 here në ditë	42	36	78
3 here në ditë	55	57	112
4 here në ditë	3	7	10
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2=91.92$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=83.76$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=1.229$ df: 2 P= 0.540

Në tabelën 41 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësorin “Shprehitë në ushqim në shujta”. Frekuenca e shprehisë në ushqim në shujta te moshë 18-20 vjeçare është e paraqitur në tabelën 43. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen e të anketuarve “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit nga qyteti e kësaj moshe janë përgjigjur, 2 here ne ditë 42 të anketuar dhe atyre 3 here ne ditë me 55 të anketuar, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=91.92$, df: 3, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarve nga fshati “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje të ndryshme në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 57 prej të anketuarve marrin shujta 3 here ne ditë $\chi^2=83.76$, df: 3, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve nga qyteti dhe fshati sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ($\chi^2=1.229$; p= 0.540).

Tabela 42. Pyetësori: “Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

VII. Sa orë gjumë bëni	Meshkujt nga qyteti	Meshkujt nga fshati	Dallimi
5 orë	1	4	5
6 orë	7	9	16
7 orë	26	25	51
8 orë	42	37	79
9 orë	22	21	43
10 orë>	2	4	6
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2=78.68$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=52.88$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=1.232$ df: 5 P= 0.941

Në tabelën 42 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Sa orë gjumë bëni”. Njeriu ka nevojë për gjumë sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë.

Në pyetjen e nga qyteti “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit nga qyteti e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë. Shumica e të anketuarve bëjnë gjumë 8 orë në ditë 42 të testuar dhe ata që bëjnë gjumë 9 orë janë 22 meshkuj dhe ekziston një dallim i theksuar brenda grupit $\chi^2=78.68$, df: 5, p= 0.000.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit nga fshati e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtë përgjigje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjumë mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse janë 37 të anketuara që bëjnë gjumë 8 orë, $\chi^2=52.88$, df: 5, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve nga qyteti dhe fshati sa i përket pyetjes “Sa orë gjumë bëni” çka vërtetohet me ($\chi^2=1.232$; p= 0.941).

5.1.7. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS TE FEMRAT NGA QYTETI DHE VISET RURALE

Tabela 43. Pyetësori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë Femrore

I Merrem me aktivitete rekreative sportive	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
Rregullisht (së paku 3 here në javë)	56	10	66
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	32	31	63
Asnjë here	12	59	71
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 29.12$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 36.26$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=60.485$ df: 2 p= 0.000

Në tabelën 43 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Merrem me aktivitete rekreative sportive” te femrat. Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë të re kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudhë manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative të shumta, varësisht prej dëshirës së personit i cili zgjedh aktivitetin.

Në pyetjen “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave nga qyteti që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjëherë, tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti tek femrat nga qyteti sepse 56 nga to merren rregullisht $\chi^2= 29.12$, df: 2, p= 0.000

Në pyetjen “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarve që merren kohë pas kohe me aktivitete rekreative sportive (kryesisht vikendeve), që merren rregullisht (së paku 3 here në javë) dhe asnjëherë, tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes veti të të testuarat nga fshati $\chi^2= 36.26$, df: 2, p= 0.000

Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave nga qyteti dhe femrave nga fshati sa i përket kësaj përgjigje ($\chi^2=60.48$; p= 0.000).

Tabela 44. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore

II–Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme:	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
Po	94	89	183
Nuk jamë i sigurt	5	11	16
Jo	1	0	1
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 165.86$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=141.26$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=1.65$ df: 2 p= 0.438

Në tabelën 44 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”.

Në tabelën 44 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”. Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avancimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, 94 të anketuara nga qyteti përgjigjen se “PO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jam i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. $\chi^2=165.86$, df: 2, P= 0.000.

Te femrat nga fshati në pyetjen “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme”, 89 të anketuar përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë i dobishme” $\chi^2=141.26$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave nga qyteti dhe femrave nga fshati sa i përket kësaj pyetjeje $\chi^2=1.65$; p= 0.438 .

Tabela 45. Pyetësi: “Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive.”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore

III–Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
Po	93	87	180
Nuk jam i sigurt	5	13	18
Jo	2	0	2
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 160.34$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 132.14$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=3.36$ df: 2 p= 0.186

Në tabelën 45 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Në këtë tabelë janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive”.

Në pyetjen “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 93 të anketuara nga qyteti përgjigjen se “PO”, 5 të anketuara përgjigjet “Nuk jam i sigurt” dhe 3 përgjigjet se “JO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jam i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. $\chi^2=160.34$, df: 2, p= 0.000

Te të testuarat nga fshati ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 87 të anketuara mendojnë “PO”, 13 japin përgjigje “Nuk jam i sigurt” dhe asnjë e anketuar me përgjigje se “JO” $\chi^2=132.14$, df: 2, p= 0.000.

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes të testuarave nga qyteti dhe fshati sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2=3.36$; p= 0.186).

Tabela 46. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
deri 10 cigare	20	21	41
10-20 cigare	7	5	12
ma tepër se 20 cigare në ditë	0	1	1
nuk e konsumoj	73	73	146
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 131.12$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=131.84$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=0.009$ df: 3 p= 0.993

Në tabelën 46 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor”. Konsumimi ditor i duhanit është i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarat e kësaj moshe nga qyteti nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit të testuarve nga qyteti sepse shumicën e tyre e përbëjnë që nuk e konsumoj 73 veta, $\chi^2=131.12$; df: 3; p= 0.000.

Në pyetjen e të anketuarave nga fshati “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë në katër pyetjet, atyre që konsumojnë deri 10 cigare, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma tepër se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj që tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse $\chi^2=131.84$; df: 3; p= 0.000.

Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes të anketuarave nga qyteti dhe fshati sa i përket kësaj pyetjeje ($\chi^2= 0.009$; p= 0.993)

Tabela 47. Pyetësori: “Frekuenca e Konsumimit të alkoolit”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femërore

V. Konsumimi i alkoolit	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
rregullisht (çdo ditë)	0	0	0
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	7	4	11
nuk e konsumoj	93	96	189
Σ	100	100	200
χ^2	$\chi^2= 16.94$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=176.96$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=0.385$ df: 1 p= 0.534

Në tabelën 47 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësorin “Frekuenca e konsumimit të alkoolit”. Konsumimi ditor i alkoolit i tepruar do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarat e kësaj moshe nga qyteti nuk kanë përgjigje të njëjtë në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkool, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, e që vërtetohet me ekzistimin e një dallim të rëndësishëm statistikor brenda grupit $\chi^2=16.94$, df: 2, p= 0.000.

. Në pyetjen “Konsumimi ditor i alkoolit”, të anketuarat e kësaj moshe nga fshati nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që konsumojnë alkool, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 96 prej të anketuarve nuk e konsumojnë alkoolin $\chi^2=176.96$, df: 2, p= 0.000

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave nga qyteti dhe atyre nga fshati sa i përket konsumimit të alkoolit, ($\chi^2=0.385$; p= 0.534).

Tabela 48. Pyetësi: “Shprehitë në ushqim në shujta”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femërore

VI. Shprehit në ushqim në shujta	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
1 here në ditë	0	0	0
2 here në ditë	45	47	92
3 here në ditë	50	46	96
4 here në ditë	5	7	12
Σ	100	50	200
χ^2	$\chi^2=82.00$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=74.96$ df: 3 p= 0.010	$\chi^2=0.188$ df: 2 p= 0.910

Në tabelën 48 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Shprehitë në ushqim në shujta”. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i dëmshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive.

Në pyetjen “Shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarat nga qyteti e kësaj moshe janë përgjigjur, 2 here ne ditë 45 të anketuar dhe atyre 2 here ne ditë me 47 të anketuar, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. $\chi^2=82.00$, df: 3, p= 0.000

Në pyetjen e të anketuarve nga fshati “shprehitë në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje të ndryshme në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 47 prej të anketuarve marrin shujta 2 here ne ditë $\chi^2=74.96$, df: 3, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave nga qyteti dhe fshati sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ($\chi^2=0.188$; p= 0.910).

Tabela 49. Pyetësori: “Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore

VII. Sa orë gjumë bëni	Femrat nga qyteti	Femrat nga fshati	Dallimi
5 orë	0	0	0
6 orë	5	4	9
7 orë	22	23	45
8 orë	45	37	82
9 orë	24	33	57
10 orë>	4	3	07
Σ	100	50	200
χ^2	$\chi^2=87.56$ df: 5 p= 0.010	$\chi^2=80.72$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=1.72$ df: 4 p= 0.787

Në tabelën 49 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Sa orë gjumë bëni”. Njeriu ka nevojë për gjumë sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjumë.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat nga qyteti e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjtë. Shumica e të anketuarave bëjnë gjumë 8 orë në ditë 45 të testuara dhe ato që bëjnë gjumë 9 orë janë 24 femra nga qyteti dhe ekziston një dallim i theksuar brenda grupit $\chi^2=87.56$, df: 5, p= 0.000.

Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit nga fshati e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtë përgjigje, atyre që bëjnë gjumë 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjumë, atyre që bëjnë gjumë 7 orë, atyre që bëjnë gjumë 8 orë, atyre që bëjnë gjumë 9 orë dhe atyre që bëjnë gjumë mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse janë 37 të anketuara që bëjnë gjumë 8 orë, $\chi^2=80.72$, df: 5, p= 0.000.

Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave nga qyteti dhe fshati sa i përket pyetjes “Sa orë gjumë bëni” çka vërtetohet me ($\chi^2=1.72$; p= 0.787).

5.2 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE THEMELORE

Sipas hipotezave të parashtruara dhe rezultateve të hulumtimit mund të nxjerrën këto përfundime:

H₀₁ – Hipoteza e parë ku thuhet se presim se vlerat e fituara tek gjinia mashkullore dhe femërore do të kenë dallime statistikisht të vlefshme është realizuar në tërësi pothuajse në të gjitha pyetësorë.

H₀₂ – Hipoteza e dytë ku thuhet se presim se vlerat e fituara në mes gjinisë mashkullore dhe femërore do të kenë dallime statistikisht të vlefshme në favor të gjinisë mashkullore nuk është realizuar në tërësi pothuajse në të gjitha pyetësorë.

H₀₃ – Hipoteza e tretë ku thuhet se presim se vlerat e fituara tek popullata e qytetit dhe viseve rurale të meshkujt do të kenë dallime statistikisht të vlefshme në favor të popullatës së qytetit është realizuar vetëm në pyetësorin “Merrem me aktivitete rekreative sportive”,

H₀₄ – Hipoteza e katërt ku thuhet se presim se vlerat e fituara tek popullata e qytetit dhe viseve rurale të femrat do të kenë dallime statistikisht të vlefshme në favor të popullatës së qytetit është realizuar vetëm në pyetësorin “Merrem me aktivitete rekreative sportive”

6. PËRFUNDIMI

Aktiviteti fizik si mënyrë e jetuarit është domosdoshmëri dhe nëse kryhet në mënyrë të rregullt, kthehet në mjet të rëndësishëm për përmirësimin e shëndetit në përgjithësi, fizik dhe mendor, si dhe zvogëlon shumë rrezikun për sëmundjet kronike të njerëzve.

Secili individ karakterizohet nga një metabolizëm dhe zhvillim motorik dhe muskolor i veçantë, për atë arsye edhe bateritë e aktiviteteve fizike duhet të jenë në harmoni me zhvillimin e tij. Lëvizja si ushtrim kryesor i aktivitetit fizik është një përbërës i rëndësishëm i jetës sonë. Motivimi për të lëvizur, ndërkaq, shpesh ndryshon nga një njeri tek tjetri. Njerëzit lëvizin për shkaqe të shumta. Ca prej tyre lëvizin për të kaluar kohën me familjen, me shoqe e me shokë, ose për të njohur njerëz të rinj. Ca të tjerëve u shijon lëvizja në ajër të pastër, kështu ata pakësojnë stresin dhe arrijnë një baraspeshë psikofizike me jetën e përditshme. Përkundrazi, ca të tjerë ndjejnë kënaqësi nga angazhimet fizike ose lëvizin për të përmirësuar shëndetin. Në çdo situatë jetësore, në çdo moshë dhe përkundër predispozitave të ndryshme fizike, ekzistojnë një numër i madh mundësish se si njerëzit mund të lëvizin. Lëvizja nuk nënkupton vetëm sportin, por përfshin të gjitha llojet e lëvizjes, edhe lëvizjet në jetën e përditshme, punën fizike, ngjitjen e shkallëve ose lojën me fëmijët. Se për cilin lloj të lëvizjes do të vendosim varet nga interesat tona, nga përvojat tona, nga motivimi ynë, por edhe nga fakti se si sillemi me pengesat e mundshme. Lëvizja nuk manifestohet vetëm në lojën e ndonjë sporti ose në kursin e gjimnastikës, duhet të jemi në lëvizje edhe në jetën e përditshme, p.sh. gjatë udhëtimit me biçikletë për në punë ose në punët shtëpiake. Në familje duhet bërë lëvizje bashkë me gjithë familjen. Fëmijët kanë nevojë për lëvizje akoma më shumë se të rriturit – së paku një orë në ditë. Fëmijët i kënaqen lëvizjes dhe me këtë rast mësojnë për lëvizjet natyrale që janë të rëndësishme për jetën e tyre. Rëndësi kanë jo vetëm aktivitetet e përcjella me lëvizje në kohën e lirë bashkë me familje, por edhe lëvizjet në jetën e përditshme.

Qëllimi i këtij punimi është që në bazë të rezultateve të hulumtimit të inkurajohet më shumë popullata e këtij qyteti për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative sportive dhe në largimin e barrierave, duke filluar nga vetëdija e ulët mbi ndikimin e aktiviteteve fizike në organizmin e njeriut. Gjithashtu, qëllimi i këtij hulumtimi ishte që të vërtetohet fakti se sa është ngritur vetëdija e popullatës së Komunës së Skenderajt për tu kyçur në aktivitetet fizike të ndryshme rekreative

dhe si është mënyra e jetesës te popullata. Popullata nga e cila do të merret mostra për qëllimet e këtij hulumtimi është definuar si popullatë e rastësishme e qytetareve të Skenderajt.

Mostra e të anketuarve do të përfshij 400 qytetarë të rastësishëm të kësaj komune të dy gjinive, domethënë, nga 200 të anketuar për të dy gjinitë. Mostra e të anketuarve në aspektin e kategorive të moshës është ndarë në pesë nëngrupe.

Grupin e të moshuarave prej 18-20 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave prej 21-25 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave prej 26-30 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave prej 31-35 vjeçare nga 40 të anketuar të dy gjinive.

Grupin e të moshuarave mbi 35 vjeçare 40 të anketuar të dy gjinive.

Popullata nga e cila është zgjedhur mostra për të krahasuar mënyrën e jetesës në fshat dhe qytet, është popullatë e e kësaj komune, ku janë përfshirë 400 të anketuar (200 nga qyteti dhe 200 nga fshati) të dy gjinive dhe moshave të ndryshme të ndarë në pesë grupe.

Rezultatet e hulumtimit tregojnë se:

- ekziston një vetëdije e lartë te popullata dhe interesim i madh për tu marr me aktivitete rekreative sportive te dy gjinitë pavarësisht nga mosha,

- ekziston një vetëdije e lartë te popullata se organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Skenderaj do të jetë e dobishme,

- të anketuarit kanë mendim pozitiv rreth pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive,

- është shumë e rëndësishme ngritja e vetëdijes te popullata e te të gjitha moshave se konsumimi i duhanit, alkoolit është i dëmshëm, ku shumica janë shpreh se nuk e konsumojnë,

- vetëdija për tu marr me aktivitete rekreative sportive është më e lartë te popullata e dy gjinive nga qytetit.

7. LITERATURA

1. Andrijašević, M., Bartoš, A., Ljubičić, M., Sačer, M. (2002). Znanstveno-stručni pristup primjene sportske rekreacije za potrebe hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji, Udruga za šport i rekreaciju "Veteran '91". Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
2. Borglin, G., Jakobsson, U., Edberg, AK., Hallberg, IR. (2006). Older people in Sëeden ëith 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 Sëeden: Health and Social Care in the Community, 14(2): 136-46.
3. Ciliga, D., Trkulja Petković, D., Delibašić, Z. (2004). Kvalitet rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom. Zagreb: Zbornik radova konferencije. Sport osoba sa invaliditetom u Republici Hrvatskoj str. 75-77.
4. Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). Buku ajar-Fisiologi kedokteran(Eds.11) (Irawati, Dian Ramadhani, Fara Indriyani, Frans Dany, Imam Nuryanto, Srie Sisca Prima Rianti, Titiek Resmisari & Y. Joko Suyono, Penerjemah). Jakarta: EGC
5. Holford, Patrick. (1999). Abeceda zdrave prehrane / ñ III 14114 ñ 107525.
6. Hunter, G., Bamman, M. M., Hester. (2000). Obesity – Prone Children Can Benefit from High – Intensity Exercise. *Strength Cond. J.* 22 (1): 51 – 54.
7. Kardum, I., Hudek-Knežević, J., Kola, A. (2005). Odnos između osjećaja koherentnosti, petofaktorskog modela ličnosti i subjektivnih zdravstvenih ishoda. Sveučilište u Rijeci: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, 14(2): 79-94.
8. Kuuppelomäki, M., Utriainen, P. (2003). A 3 year folloë-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors. Researc and Development Centre for Social Ëelfare and Health, Seinäjoki Polytechnic Finland: International Journal of Nursing Studies, 40(4): 383-8.
9. Malacko, J., & Rađo, I. (2004). Tehnologija sporta i sportskog treniniga.[Technology of sport and sports training. In Bosnian.]. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- 10.
11. Marinić, M. (2007). Jesu li osobe sa invaliditetom "invalidi"? Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
12. McGill, J. (1996). Developing leisure identities. Toronto: Brampton Caledon Community Living.
13. Mikalački, M. (2000). Teorija i metodika sportske rekreacije. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
14. Ministarstvo porodice omladine i sporta Republike Srpske (2008). Sport osoba sa invaliditetom. Banjaluka: Ministarstvo porodice omladine i sporta str. 163-183.
15. Penazić, Z., Ćubela, V, Proroković, A., Lacković-Grgin, K. (2002). Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
16. Petterson, I., Pegg, S. (2009). Serious leisure and people ëith intellectual disabilities: benefits and opportunities. *Leisure Studies*, 28, 4 pp. 387-402.

17. Sharkey, B., & Gaskill, S. (2008). Vežbanje i zdravlje (Exercising and health). Beograd: Data status. In Serbian
18. Skirka, N. (2000). The relationships of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. Montclair State University Neë Jersey, USA: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(1): 63-70.
19. Söderhamn, O., Holmgren, L. (2004). Testing Antonovsky's sense of coherence (SOC) scale among active older people. Department of Nursing, Trollhättan/Udevalla University Sëedën: *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3): 215-21.
20. Štuka, K. (1979). *Fiziologija sporta*. Zagreb: Sportska tribina.
21. Vuori, I. (2004). Inactivity as a disease risk and health benefits of increased physical activity. In: Oja P, Borns J, eds. *Health-enriching physical activity*. International Council of Sport Science and Physical Education,
22. Westcott, W. L. (2006). Childhood Obesity. *Strength Cond. J.* Position statement about childhood obesity.

REZYME

PREFERENCAT E MARRJES ME AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE DHE MËNYRA E JETESËS TEK POPULLATA E KOMUNËS SË SKENDERAJT

Mund të themi se shprehja për çdo aktivitet sportiv, punë profesional dhe rekreativ pa marr parasysh qëllimin e tij se a është i orientuar në ngritjen e aftësive apo karakteristikave antropologjike, pastaj në aspektin parandalues apo shërues, fitohet në moshën e hershme të fëmijërisë. Për këtë në këtë moshë duhet ti kushtohet rëndësi e veçantë fitimit të shprehisë për aktivitete fizike, për higjienë më të mirë, qëndrim të drejt ndaj ushqimit dhe një qasje e drejt ndaj konsumimit të duhanit dhe pijeve alkoolike.

Qëllimi i këtij punimi është që në bazë të rezultateve të hulumtimit të inkurajohet më shumë popullata e këtij qyteti për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative sportive dhe në largimin e barrierave që pengojnë realizimin e këtij qëllimi, duke filluar nga ngritja e vetëdijes mbi ndikimin e aktiviteteve fizike në organizmin e njeriut, deri te angazhimi i tyre në rregullimin e infrastrukturës sportive pastaj në zvogëlimin i kohës së lirë pranë aparateve elektronike: (TV, radio, mobil, fb); në luftimin e dukurive negative (alkooli, duhani, droga), në rritjen e vetëdijes rreth promovimit të shëndetit përmes rekreacionit dhe lëvizjes etj.

Si instrument i hulumtimit është përdor pyetëtori, posaçërisht i konstruktuar për këtë hulumtim. Në pjesën ku ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të anketuarave si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna përshkrimet aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative sportive

Mostra e të anketuarve ka përfshirë 400 qytetarë të rastësishëm të Komunës së Skenderajt, domethënë, nga 200 të anketuar për të dy gjinitë. Mostra e të anketuarve në aspektin e kategorive të moshës është ndarë në pesë nëngrupe.

Është shumë rëndësishme të theksohet se vetëdija e popullatës mbi dëmin që e sjell konsumimi i duhanit dhe alkoolit është i lartë si dhe një ngritje të vetëdijes të të gjitha moshat dhe dy gjinitë nga qyteti për tu marr me aktivitete rekreative sportive.

SUMMARY

Preference for taking the sporting recreational activities and lifestyles among the population of municipality

We can say that the habit for any athletic activity, professional and recreational work regardless of whether its purpose is oriented capacity building or anthropological characteristics, then in terms of preventive or curative, acquired in early childhood age. For this at this age should be given special attention to acquiring physical activity habits, for better hygiene, attitude towards access to food and the right awareness the tobacco and alcoholic beverages.

The purpose of this paper is based on the results of research to encourage more people of the city for greater involvement in recreational activities and sports in the removal of barriers that prevent the realization of this goal, ranging from raising awareness on the impact of physical activity in the human body, to their commitment to the regulation of sports infrastructure then in reduction of leisure near electronic devices (TV, radio, mobile, fb); in combating negative phenomena (alcohol, tobacco, drugs), to raise awareness about the promotion of health through recreation and exercises etc.

As research instrument was used a questionnaire, specially constructed for this research. The section that is dealing with the assessment of habits of life of the respondents as an indicator or key index are given descriptions of the following activities which are considered as a habit of life: Smoking cigarettes, drinking alcohol, regular meals, sleeping regularly and dealing with sports recreational activities

The sample of respondents included 400 random citizens of the municipality of Skenderaj, namely, from 200 respondents of both sexes. The sample of respondents in terms of age categories is divided into five subgroups.

It is very important to note that the awareness of the population on the harm that brings alcohol and tobacco consumption is high and an awareness of all ages and both sexes from the city to pick up the sport recreational activities.

