

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



PUNIM I MASTERIT

**PËRFSHIRJA E NXËNËSVE NË AKTIVITETE REKREATIVO
SPORTIVE NË SHKOLLËN E MESME TË LARTË “SHABAN
SPAHIJA” NË KOMUNËN E PEJËS**

Mentori:
Prof. Dr. Bujar Turjaka

Kandidati:
Arben Jusenovic
Taulant Dupa

Prishtinë, prill 2018

PËRMBAJTJA

PËRMBAJTJA	2
1. HYRJE.....	5
1.1. HULUMTIMET E DERITANISHME.....	8
2. QËLLIMI I PUNIMIT	10
2.1. PROBLEM I HULUMTIMIT	11
3. HIPOTEZAT THEMELORE	12
4. METODAT E PUNËS.....	13
4.1. Mostra e entitetit.....	13
4.2. Mostra e variablave	13
4.2.1 Variablat e aplikuara.....	14
4.3. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE.....	18
5. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE.....	19
5.1. PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR - (Gjinia femrat)	19
5.2. PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR (GJINIA MESHKUJT)	37
5.3. NDRYSHIMET NË MES TË GJINIVE (T – testi)	55
6. ANALIZA DHE VERTETIMI I HIPOTEZAVE	58
7. PËRFUNDIMI.....	59
8. LITERATURA.....	61

ABSTRAKTI

Qëllimi i punimit: është paraqitja e nivelit të marrjes me aktivitete rekreativo-sportive tek nxënësit e shkollës së mesme të lartë në komunën e Pejës. Qëllim tjetër është që përmes pyetësorit të informohemi për të dhënat personale, për qëndrimin ndaj edukates fizike, për pjesëmarrjen aktive në aktivitete rekreativo-sportive e grupmohës së caktuar dhe për të dyja gjinitë. Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se nxënësit të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë vetëdije më të lartë për shëndetin dhe mirqenien e tyre ndaj atyre të cilët nuk janë të përfshirë në sport dhe rekreacionin sportiv si dhe fitojnë shprehi të re të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit. Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultateve të hulumtimit të fitohen të dhëna të vlefshme dhe interesante rreth vetëdijes së nxënësve mbi edukimin fizik si dhe pengesat që paraqiten për pjesëmarrje aktive të tyre me sport. Popullata e trajtuar në këtë punim përbëhet nga nxënësit e klasave të dhjeta të shkollës së mesme të lartë “Shaban Spahija” në komunën e Pejës. Mostra e të anketuarve do të përfshij 200 nxënës të moshës pesëmbëdhjet vjeçare, të të dyja gjinive, domethënë nga 100 të anketuar për të dy gjinitë.

Metodat: Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësori, i modifikuar dhe formuluar enkas për qëllime të hulumtimit. Një grup i pyetjeve na ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me pyetjet rreth shprehive të jetës së nxënësve të anketuar.

Rezultatet: Në përgjithsi rinia e moshës 15 vjeçare e qytetit të Pejës nuk janë të painformuar sa i përket rëndësisë së marrjes me aktivitete fizike si dhe për rrezikun nga shprehitë e mosaktivitetit fizik. Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirëjes në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive.

Fjalët kyçe: Nxënësit, aktivitetet sportive, shprehitë e jetesës, pyetësori, dallimet.

ABSTRACT

Purpose: To present the level of participation in sports - recreational activities amongst high school students, in Peja. Another purpose is to collect personal data, attitude towards physical education, active participation in sports – recreational activities amongst different age groups and genders, through questionnaire. The theoretical purpose of the study is to show that students engaging in recreational sports activities have a higher awareness of the importance of their health, their wellbeing and the impact on the acquisition of good habits of life, in contrary to those who don't engage in sports – recreational activities. The practical purpose is to acquire significant and interesting data from the study results, concerning the awareness of students of physical education and the barriers due to non-participating in sports. The population involved in this study, consists of 10th grade high school students from “Shaban Spahija” high school in Peja. The total sample consists of 100 male and 100 female students, age group 15 years old, resulting in 200 students in total.

Methods: The questionnaire is used as a reserach tool, modified and reworded especially for reserach purposes. A set of questions has provided us with information about the participation in physical activities and their type, while the other set of questions relates to questions about the life habits of the students.

Results: In general, 15 year olds in Peja are well informed about the importance of engaging in physical activity, as well as about the risks of non-participating in physical activities. The differences amongst female and male respondents of this age, are emphasized in their engagement in physical activities. Men are significantly more involved in recreational activities and in sports clubs.

Key words: Students, physical activities, life habits, questionnaire, differences.

1. HYRJE

Dikur nuk ka pasur nevojë për të formuar shprehjet për ushtrime fizike, sepse aftësitë fizike të njeriut janë formuar me anë të punës së përditshme dhe aktivitete të tjera. Megjithatë, automatizimi i përgjithshëm dhe mekanizimi çoi në faktin se njeriu e ka reduktuar aktivitetin e tij fizik në minimum dhe jo vetëm në punë, por në kohën e tij të lirë. Sot shoqëria moderne është në rrugë për të shkatërruar kushtet e jetës. Çdo gjë është e ndotur: uji, ajri, toka. Por ky nuk është fundi, këtyre fakteve duhet të shtohet edhe mungesa e lëvizjes së njeriut, si dhe mungesa e qëndrimit në ambiente të hapura, në natyrë, dhe e gjithë kjo është për shkak të zhvillimit teknologjik. Pra, sëmundja më e madhe sot është "mungesa e lëvizjes dhe qëndrimit në ambiente të hapur dhe në kushte natyrore".

Rekreacioni fizik është aktivitet vullnetar i njeriut në kohën e lirë, e motivuar kryesisht duke plotësuar nevojat për lëvizje. Rekreacioni paraqet shprehje spontane të dëshirës së njeriut për plotësimin e nevojave dhe interesave përmes aktiviteteve sipas zgjedhjes personale, me qëllim të freskimit, pushimit, argëtimit dhe shfrytëzimit sa më racional të kohës.

Rekreacioni sportiv është sistem specifik i metodave të ndryshme, përmbajtjeve dhe formave të ushtrimeve trupore, komform aftësive, mundësive, nevojave dhe interesave të njerëzve, qëllimi i të cilve është zhvillimi i aftësive funksionale dhe punuese, përparimi i shëndetit, rritja e produktivitetit dhe humanizimit të punës si dhe përmirësimi i kualitetit të jetës.

Organizata botërore e shëndetësisë **WHO (World Health Organization)** që nga themelimi i saj përpaket nëpërmjet një "letëre të hapur" drejtuar të gjitha qeveritë të botës, të tregoj për efektet pozitive të një aktiviteti të rregullt fizik në të gjitha strukturat e qytetarëve. WHO thekson se aktiviteti i pamjaftueshëm fizik, është i dukshëm në jetën e përditshme dhe në punë, sidomos kërcënon: fëmijët e moshës parashkollore, adoleshentët, personat e ekspozuar ndaj situatave stresuese, gratë, njerëzit në moshën e tretë dhe ata që vuajnë nga sëmundje kronike (obeziteti, hipertensioni, diabeti, osteoporozë...). Aktiviteti i pamjaftueshëm fizik është caktuar në këtë mënyrë si një faktor rreziku për jetë për kategoritë e përmendura të qytetarëve.

Periudha e moshës shkollore është konsideruar shumë e rëndësishme për zhvillimin e duhur kur është fjala për aktivitet fizike, në gjendjen shëndetsore, ngritjen e gjendjes së përgjithshme fizike dhe punuese, ngritjen dhe përmirësimin e efikasitetit, ndikon në masë të madhe rekreacioni. Për shkak të obligimeve të mëdha në shkollë nxënësve iu mbetet pak kohë për t'u angazhuar në aktivitete fizike. Prandaj është shumë e rëndësishme se si dhe në çfarë mënyrë të përmbushin kohën e lirë, që ajo të jetë në funksion me shëndetin, parandalimin dhe përmirësimin e të gjitha aftësive të nxënësve. Nxënësit kanë nevojë biologjike për të lëvizur, loja dhe argëtimi janë arsyt kryesore për zbatimin dhe futjen e aktiviteteve jashtëshkollore të sportit dhe rekreacionit në shkollë.

Si një fushë e veçantë e edukimit fizik, rekreacioni sportiv është i përqendruar në përputhje me nevojat përkatëse të njeriut dhe interesave që ndodhin në ditët e sotme. Për të arritur këtë duhet të ofrojë aktivitete rekreative sportive, të cilat janë gjerësisht në dispozicion dhe në përputhje me nivelin e aftësive, gjendjes shëndetësore, gjinisë dhe karakteristikës së moshës tek çdo individ. Nga e gjithë kjo, pa dyshim mund të kuptojmë se sa është e nevojshme qysh nga mosha e re, dmth. periudha e fëmijërisë së hershme, të punojmë për të krijuar një shprehje për ushtrime fizike të përditshme, realizimi i nevojës për të lëvizur, si dhe për të zhvilluar vetëdijen për rëndësinë e lartpërmendur.

Aktiviteti fizik dhe rekreativ është gjithashtu një mënyrë shumë e mirë për të nxjerrë fëmijët në ajër të pastër, duke ushtruar dhe duke u argëtuar. Në sportet rekreative përfitojnë të gjithë fëmijët jo vetëm proatletët e ardhshëm. Edhe nëse një fëmij ka vetëm aftësi atletike të moderuar ose duket "jo-atlet", një program i mirë sportiv rekreativ mund të jetë një mënyrë e shkëlqyeshme për të zhvilluar aftësitë e tyre njohëse dhe fizike. Ky zhvillim do t'i ndihmojë ata në të gjitha fushat e jetës së tyre dhe do të ndërtojë vetëbesimin e tyre.

Zhvillimi kognitiv i një fëmije i referohet aftësisë së tyre për të menduar dhe për të arsyetuar. Ky zhvillim fillon në foshnjëri dhe vazhdon edhe në moshë madhore. Ai përfshin aftësinë për të zgjidhur, komunikuar, marrë vendime dhe arsye logjike.

Këto lloje të momenteve janë mundësi të shkëlqyera për fëmijët që të praktikojnë shpejt vlerësimin e një situatë dhe marrjen e një vendimi. Kjo u mëson fëmijëve se si të komunikojnë me fëmijët dhe të rriturit dhe si të punojnë mirë me të tjerët për të arritur një qëllim të përbashkët.

Aftësitë motorike i referohen aftësisë së një personi për të kontrolluar lëvizjet e muskujve pa probleme dhe me saktësi. Pjesëmarrja në sportet rekreative do t'ju mundësoj fëmijëve të zhvillojnë ekuilibrin, gatishmërinë, shpejtësinë dhe fleksibilitetin. Sportet mësojnë fëmijët të gjuajnë, hedhin, drejtojnë, kapin dhe kërcejnë.

Gjithashtu aktivitete fizike rekreative kontrollojnë peshen trupore, sigurojnë lëvizshmëri më të mirë të nyjeve, rrisin forcën e eshtrave, zvoglojnë rrezikun nga paraqitja e osteoporozës, përmirësojnë ekuilibrin dhe koordinimin, përmirësojnë frymëmarrjen, përmirësim të gjumit dhe vlerave energjetike etj.¹

Rekreacioni ndikon edhe në ekonomi, hulumtimet e bëra nga Econtech(2008) thanë: "Nëse më shumë australianë do të ishin fizikisht aktivë për vetëm 30 minuta në ditë në sistemin shëndetësor Australian mund të shpëtojnë 1.5 miliard dollarë në vit"²

¹ Prof.dr. Bujar Turjaka- "Rekreacioni dhe mireqenia"

² Medibank (2008), The cost of physical inactivity, Medibank Private, Sydney.

1.1. HULUMTIMET E DERITANISHME

Disa prej materialeve dhe literaturës që kemi pasur në dispozicion, në mes tjerash duhet të përmendim këto hulumtime:

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

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

Ruggieri DG, Bass SB - Ndërsa legjislacioni për programet e mbikëqyrjes dhe programeve të shqyrtimit të indeksit të masës trupore (BMI) ka kaluar në 25 shtete, programet shpesh janë subjekt i debateve etike rreth konfidencialitetit dhe privatësisë, komunikimit nga shkolla në prind, si dhe sigurisë dhe vetëvlerësimit për studentët. Përkundër këtij debati, nuk është përfunduar asnjë analizë gjithëpërfshirëse që krahason dhe kontraston se si këto çështje ndikojnë në mënyrë të ndryshme në shkolla, prindër dhe

studentë. Ky artikull trajton hendekun e literaturës së mëparshme duke përvijuar konsideratat etike dhe implikimet që kanë programet e skanimit të BMI-së dhe kartat e raportimit për shkollat, prindërit dhe studentët dhe i lidh këto me studimet e rezultateve për të adresuar nëse këto polemika mbështeten nga hulumtimi. Pavarësisht polemikave që rrethojnë këto programe, ky rishikim tregon se ato mund të jenë të vlefshme për të gjitha palët dhe demonstroi që programet e kontrollit të BMI-së janë jetike për zhvillimin e programeve të fuqishme të parandalimit të trashjes në shkollë dhe promovimin e mënyrave të jetesës së shëndetshme në shkollë.

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

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

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllim i këtij punimi është paraqitja e nivelit të marrjes me aktivitete rekreativo-sportive tek nxënësit e shkollës së mesme të lartë në komunën e Pejës.

Qëllim tjetër është që përmes pyetsorit të informohemi për të dhënat personale, për qëndrimin ndaj edukates fizike, për pjesëmarrjen aktive në aktivitete rekreativo-sportive e grupmohës së caktuar dhe për të dyja gjinitë.

Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se nxënësit të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë vetëdije më të lartë për shëndetin dhe mirqenien e tyre ndaj atyre të cilët nuk janë të përfshirë në sport dhe rekreacionin sportiv si dhe fitojnë shprehi të re të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit. Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultateve të hulumtimit të fitohen të dhëna të vlefshme dhe interesante rreth vetëdijes së nxënësve mbi edukimin fizik si dhe pengesat që paraqiten për pjesëmarrje aktive të tyre me sport.

Punimi do përpiket që të japë një psqyrë të qartë të ndikimit në aktivitetet rekreativo sportive, në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies si dhe nivelit të informimit mbi rëndësinë e ushtrimeve për grupmoshat e trajtuara në punim.

2.1. PROBLEM I HULUMTIMIT

Pasiviteti fizik i fëmijëve, veçanërisht adoleshentëve, ka një ndikim negativ në zhvillimin e tyre fizik dhe shpirtëror. Kjo veçanërisht rrezikon shëndetin e individëve. Kur ka pak kushte për sporte rekreative atherë një numër i madh hjek dorë nga ushtrimet dhe sporti në kohën e lirë. Shumë prej tyre kanë kushtuar rëndësi aktiviteteve të cilat janë më pak të shëndetshme, dhe kjo ka rezultuar në një rritje të numrit të pacientëve që vuajnë nga sëmundjet kardiovaskulare dhe respiratore, dhe kanë ndikuar në rritjen e numrit të varur nga alkooli dhe droga.

Kohëve të fundit përkundër promovimit të madh sporti prap se prap po neglizhohet dhe si rrjedhojë e kësaj situatë janë paraqitur shumë probleme shëndetsorre të kushtëzuara nga jeta bashkohore. Para së gjithash, është reduktuar numri i orëve javore të edukates fizike. Problemi është numri i pamjaftushëm i palestrave si dhe mungesa e paisjeve. Kjo kryesisht ndikon në cilësinë e mësimdhënies, sigurinë e nxënësve si dhe angazhimin e mësuesve. Që fëmijët të kenë arsim cilësor, duhet të kenë një arsimim cilësor fizik. Ajo mundëson zhvillimin individual, ndërton vlerat etike, komunikimin, ndikojnë në bashkëpunimin, punën në grup, duke pranuar fitoren dhe humbjen, lojë të ndershme dhe kështu me radhë.

Qëllimi i edukimit fizik është ndërtuar në sistemin e vlerave arsimore. Edukimi fizik kontribon në formimin e personalitetit në përgjithësi andaj ky ka qenë edhe motivi jonë për shtjellimin e kesaj problematike dhe sado pak të janpim një kontribut në këtë drejtim.

Edukata fizike është e vetmja lëndë shkollore që është e fokusuar në aktivitet fizik, zhvillim fizik dhe shëndetin e nxënësve. Plani duhet të specifikojë një numër të mjaftueshëm të orëve në të cilat do të jetë e mundur të përmbushet misioni i arsimit cilësor fizik dhe sportit shkollor. Më e rëndësishme është që ushtrimet fizike të përfshihen në jetën e përditshme të nxënësve.

3. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të lëmisë së hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat e aplikuara për përpunimin e rezultateve parashtrihen këto hipoteza:

H₀₁ – Presim se ndryshimet në vlerat e fituara te variablat e aplikuara në këtë punim do të jenë statistikisht të rëndësishme.

H₀₂– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e qëndrimit ndaj edukatës fizike (ku vlerat statistikore do të jenë në favor të gjinisë mashkullore).

H₀₃– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes në aktivitete rekreativo-sportive.

4. METODAT E PUNËS

Ky studim i përket kategorisë së kërkimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit të ndërrmarr paraqet hulumtim aplikativ i cila ka për qëllim të fitoj njohuri dhe informacioneve të reja të nevojshme për nivelin e pjesmarrjes me aktivitete rekreative si dhe shprehitë individuale tek rinia e komunës së Pejës.

Sipas qëllimit të hulumtimit, ky kërkim paraqet njohurit dhe informatat e reja në pjesmarrjen e nxënësve në aktivitete fizike dhe ndikimi tyre tek shprehit personale.

Çdo kërkim hulumtues mund të ketë mënyra të ndryshme deri tek arritja e rezultateve duke vërtetuar hipotezat e parashtruara me metodat e përshtatshme kërkimore.

Ky hulumtim është i karakterit transfersal i cili na jep informata të reja për nxënësit e trajtuar në këtë hulumtim.

4.1. Mostra e entitetit

Popullata e trajtuar në këtë punim përbëhet nga nxënësit e klasave të dhjeta të shkollës së mesme të lartë “Shaban Spahija” në komunën e Pejës.

Mostra e të anketuarve do të përfshij 200 nxënës të moshës pesëmbëdhjet vjeçare, të të dyja gjinive, domethënë nga 100 të anketuar për të dy gjinitë.

4.2. Mostra e variablave

Instrument i hulumtimit do të jetë pyetësori, i cili është posaçërisht i konstruktuar për këtë hulumtim. Vlerësimi i shprehive të jetesës ku treguesit kryesor janë të dhënat, në lidhje me: pyetjet personale, konsumimi i cigareve dhe alkoolit, ushqimi dhe gjumi i rregullt, me njohurit e mësimi të edukatës fizike, kohën e lirë dhe marrja me aktivitete rekreative - sportive.

4.2.1 Variablat e aplikuara

Do të aplikohen këto variabla ose pyetësor:

1. Gjinia:

- a. Femër,
- b. Mashkull.

2.Sa vjeç je:

- a. 14,
- b. 15,
- c. 16.

3. Ku jeton:

- a. Qytet,
- b. Fshatë,

4.Sa orë gjumë bën:

- a. 6 - 8 orë,
- b. 8 - 9 orë,
- c. 9 - 10 orë.

5. Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore):

- a. 2 herë,
- b. 3 herë,
- c. 4 herë.

6. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë:

- a. 10 - 20 cigare,
- b. Më tepër se 20 cigare,
- c. Nuk e konsumoj.

7. Konsumimi i alkoolit:

- a. Rregullisht (çdo ditë),
- b. Kohë pas kohe (nga njëherë në javë),
- c. Nuk e konsumoj.

8.A është e rëndësishme ora e edukatës fizike:

- a. Është shumë e rëndësishme,
- b. Po, është e rëndësishme,
- c. Nuk është e rëndësishme.

9. Kur kishe pasur mundësi të lirohesh nga orët e edukatës fizike, a e kishe shfytëzu:

- a. E kisha shfrytëzu pa u mendu,
- b. Së pari kisha menduar mirë,
- c. Nuk e kisha shfrytëzu.

10. A ke fituar njohuri përmes orës së edukatës fizike, me të cilën mund të merresh me ushtrime në kohën e lirë:

- a. Jo,
- b. Pjesërisht,
- c. Po.

11. A ndihesh i aftë për të krijuar një program të ushtrimeve për veten:

- a. Jo,
- b. Pjesërisht,
- c. Po.

12. Sa të intereson sporti, rekreacioni dhe aktiviteti fizik:

- a. Nuk më intereson fare,
- b. Kryesisht më intereson,
- c. Jam shumë i interesuar.

13. Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë:

- a. Rregullisht (të paktën tre herë në javë),
- b. Së paku një herë në javë,
- c. Nuk merrem.

14. A je antar e ndonjë organizate sportive:

- a. Klub sportiv,
- b. Organizat sportive shkollore,
- c. Jo.

15. Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë jë aktiv:

- a. Rregullisht (katër herë në javë),
- b. Rregullisht (tri herë në javë),
- c. Nuk jam i angazhuar.

16. A bën gjimnastikë të mëngjesit:

- a. Shpesh,
- b. Nganjëherë,
- c. Kurrë.

17. Sa shpesh shkon në pishinë:

- a. Shkoj shpesh,
- b. Shkoj vetëm veres,
- c. Nuk shkoj.

18.A ke qenë deri tani në skijim:

- a. Kurrë,
- b. Një herë,
- c. Dy ose më shumë herë.

19. Si ke dëshir të shkosh në pushime verore - dimërore:

- a. Me shkollë,
- b. Me prindërit,
- c. Me miqtë, shokët.

20.Sa herë brenda viti ke qenë në ndonjë sheti, udhëtim turistik jashtë vendbanimit:

- a. Një herë,
- b. Dy deri katër herë,
- c. Më shumë se pesë herë.

4.3. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Duke marrë parasysh qëllimet e këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që do të hulumtohen.

Për çdo variabël brenda pyetsorit, janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat themelor statistikor dhe të shpërndarjes:

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

2. Nga hapësirat e statistikës komparative (krahasuese) për dy grupe të mostrave të pavarura është përdor procedura diskriminative, para se gjithash, analiza parashikuese (**t -testi**) e cila aplikohet për të shqyrtuar dallimin mes grupmoshës tek dy gjinitë.

5. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE

5.1. PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR - (Gjinia femrat)

Tabela 1. Ku jeton?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	fshat	55	55,0	55,0	55,0
	qytet	45	45,0	45,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetjen “Ku jeton”, nga 100 të anketuar, 55 janë deklaruar se jetojnë në fshat apo shprehur në përqindje 55%, ndërsa 45 të tjerë jetojnë në qytet apo 45%.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

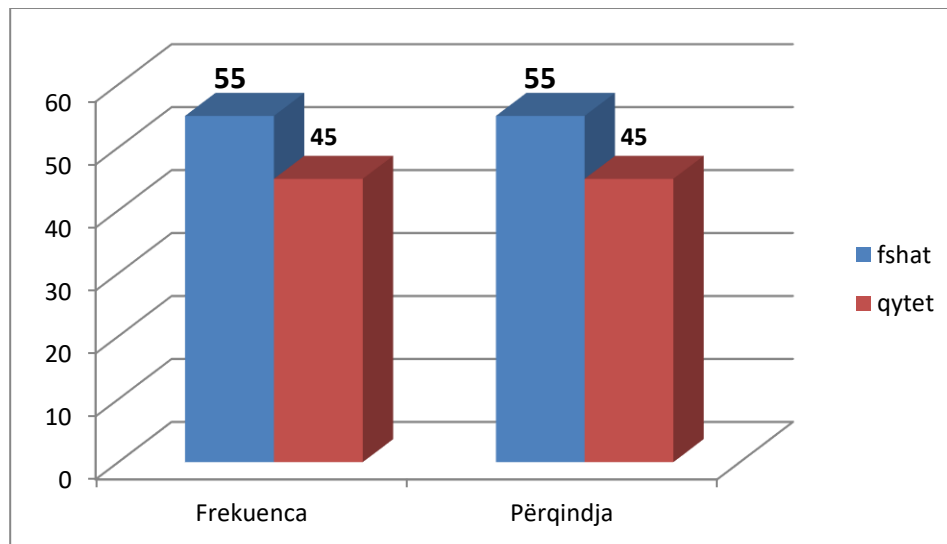


Tabela 2. Sa orë gjumë bën?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6-8 orë	51	51,0	51,0	51,0
	8-9 orë	34	34,0	34,0	85,0
	9-10 orë	15	15,0	15,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetjen “Sa orë gjumë bën”, nga 100 të anketuar, 51 bëjnë gjumë 6-8 orë apo shprehur në përqindje 51 %, 34 bëjnë gjumë 8-9 orë apo 34 %, si dhe 15 bëjnë gjumë 9-10 orë apo 15 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

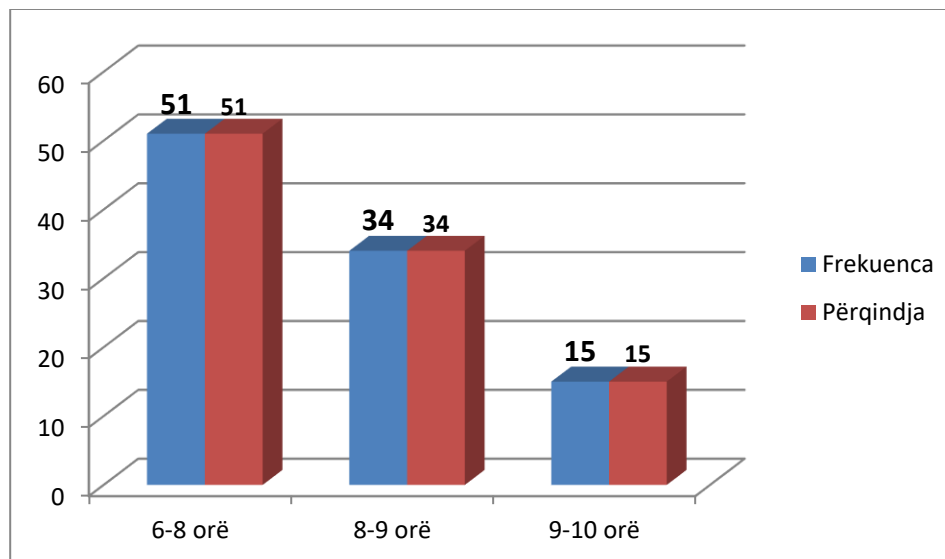


Tabela 3. Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore)?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 herë	55	55,0	55,0	55,0
	3 herë	36	36,0	36,0	91,0
	4 herë	9	9,0	9,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetjen “Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore)”, nga 100 të anketuar, 55 ushqehen 2 herë në ditë apo shprehur në përqindje 55 %, 36 ushqehen 3 herë në ditë apo 36 %, si dhe 9 ushqehen 4 herë në ditë apo 9 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

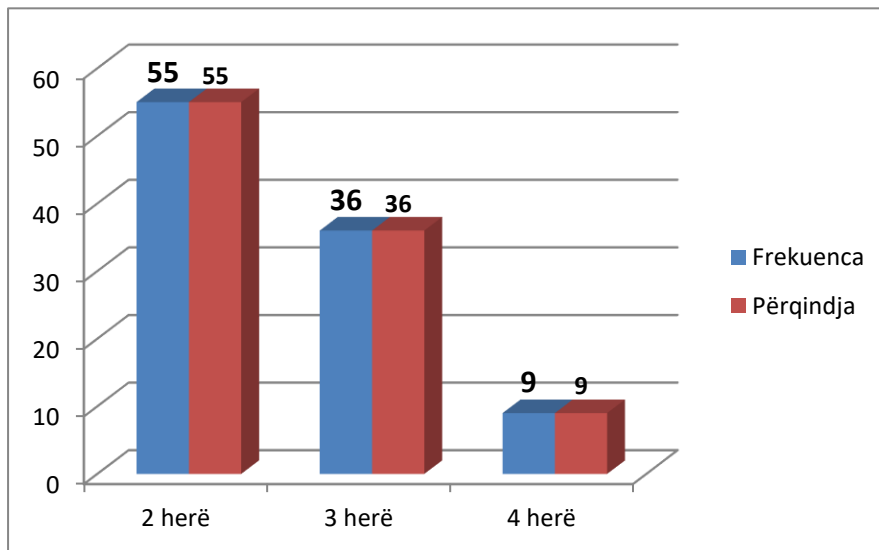


Tabela 4. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10-20 cigare	2	2,0	2,0	2,0
	mbi 20	2	2,0	2,0	4,0
	nuk pi duhan	96	96,0	96,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë”, nga 100 të anketuar, 2 e konsumojnë 10-20 cigare në ditë apo shprehur në përqindje 2 %, 2 e konsumojnë mbi 20 cigare në ditë apo 2 %, si dhe 96 nuk konsumojnë cigare apo 96 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

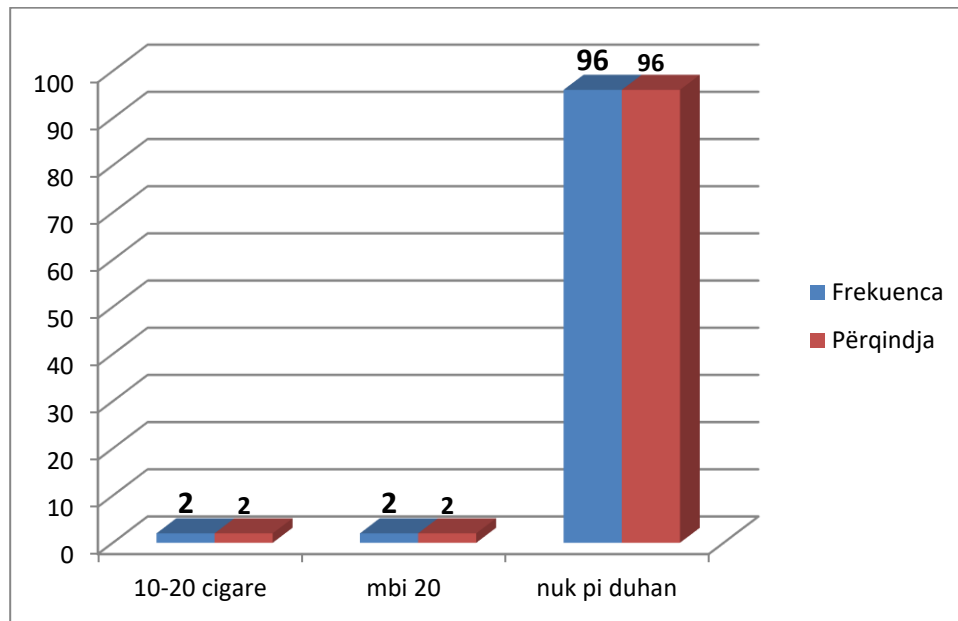


Tabela 5. Konsumimi i alkoolit?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kohëpaskohe	5	5,0	5,0	5,0
	nuk e konsumoj	95	95,0	95,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetjen “Konsumimi i alkoolit”, nga 100 të anketuar, 5 e konsumojnë alkoolin kohë pas kohe apo shprehur në përqindje 5 %, si dhe 95 nuk e konsumojnë alkoolin apo 95 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

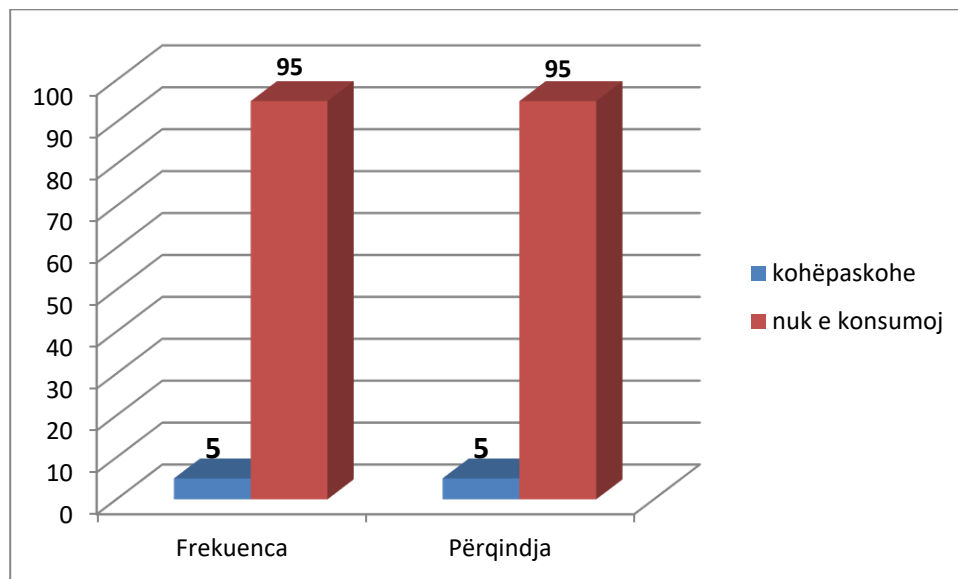


Tabela 6. A është e rëndësishme ora e edukatës fizike?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	shumë me rëndësi	41	41,0	41,0	41,0
	po, është me rëndësi	57	57,0	57,0	98,0
	nuk është me rëndësi	2	2,0	2,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetjen “A është e rëndësishme ora e edukatës fizike”, nga 100 të anketuar, 41 janë përgjigjur që është shumë e rëndësishme ora e edukatës fizike apo shprehur në përqindje 41 %, 57 janë përgjigjur po, është e rëndësishme apo 57 %, si dhe 2 që nuk është e rëndësishme apo 2 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

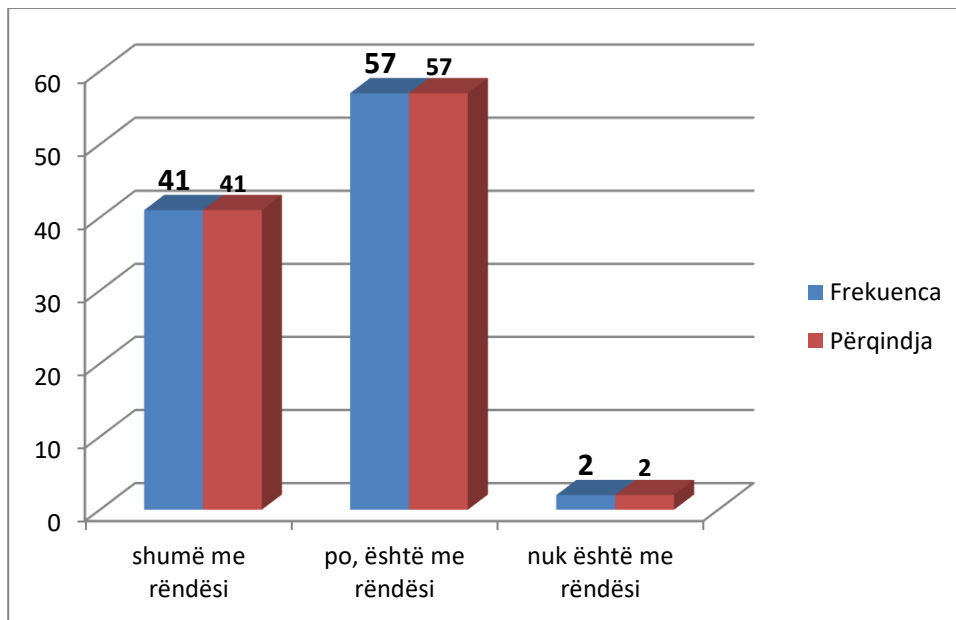


Tabela 7. Kur kishe pasur mundësi të lrohesh nga orët e edukatës fizike, a e kishe shfytëzu?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	po, pa u mendu	8	8,0	8,0	8,0
	së pari do mendoja	43	43,0	43,0	51,0
	nuk do e shfrytëzoja	49	49,0	49,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetjen “Kur kishe pasur mundësi të lrohesh nga orët e edukatës fizike, a e kishe shfytëzu”, nga 100 të anketuar, 8 janë përgjigjur po, pa u mendu apo shprehur në përqindje 8 %, 43 janë përgjigjur së pari kisha menduar mirë apo 43 %, si dhe 49 nuk do e shfrytëzoja apo 49 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

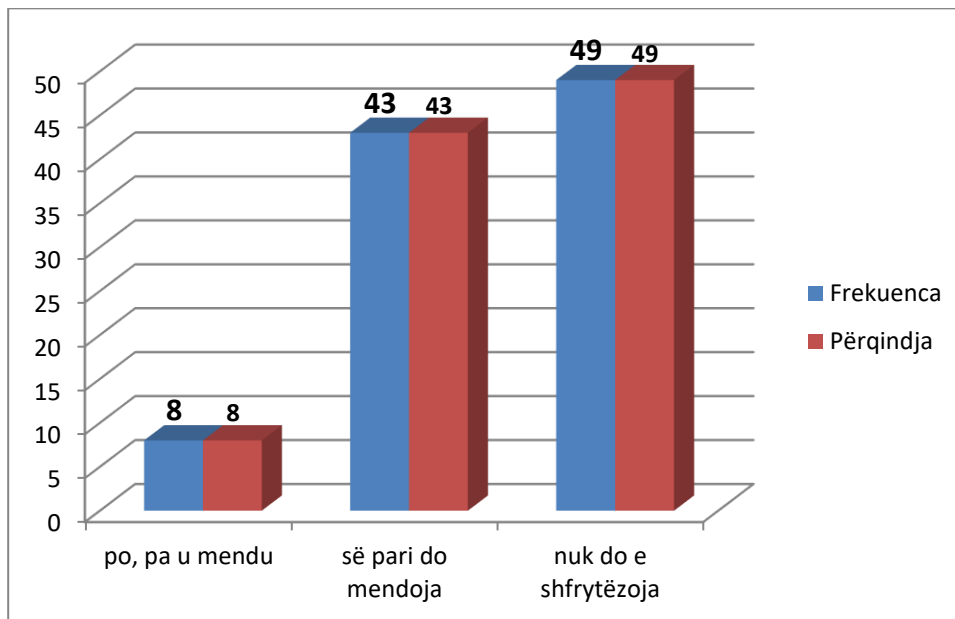


Tabela 8. A ke fituar njohuri përmes orës së edukatës fizike, me të cilën mund të merresh me ushtrime në kohën e lirë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jo	4	4,0	4,0	4,0
	pjesërisht	25	25,0	25,0	29,0
	Po	71	71,0	71,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “A ke fituar njohuri përmes orës së edukatës fizike, me të cilën mund të merresh me ushtrime në kohën e lirë”, nga 100 të anketuar, 4 janë përgjigjur jo apo shprehur në përqindje 4 %, 25 janë përgjigjur pjesërisht apo 25 %, si dhe 71 po apo 71 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtuar

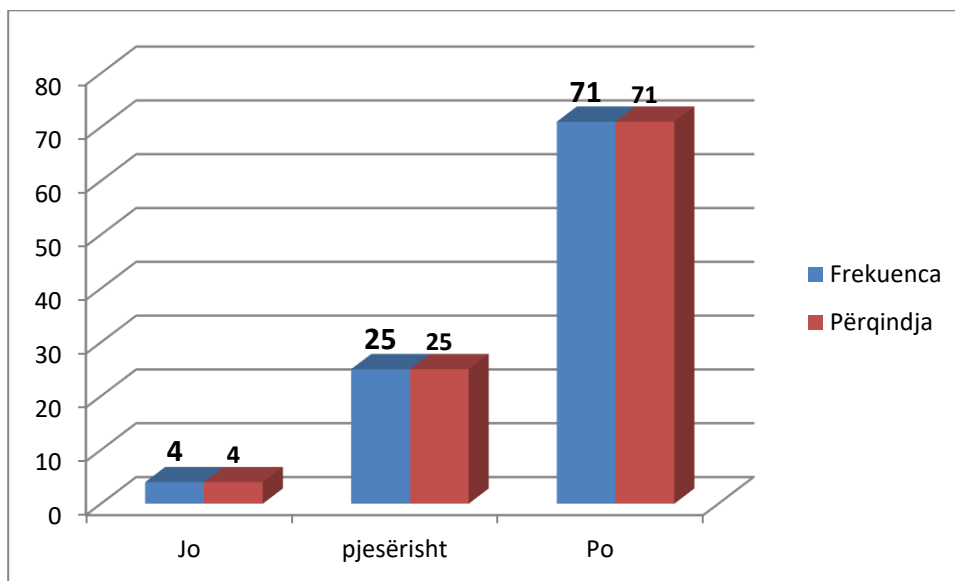


Tabela 9. A ndihesh i aftë për të krijuar një program të ushtrimeve për veten?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jo	18	18,0	18,0	18,0
	pjesërisht	30	30,0	30,0	48,0
	Po	52	52,0	52,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “A ndihesh i aftë për të krijuar një program të ushtrimeve për veten”, nga 100 të anketuar, 18 janë përgjigjur jo apo shprehur në përqindje 18 %, 30 janë përgjigjur pjesërisht apo 30 %, si dhe 52 po apo 52 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

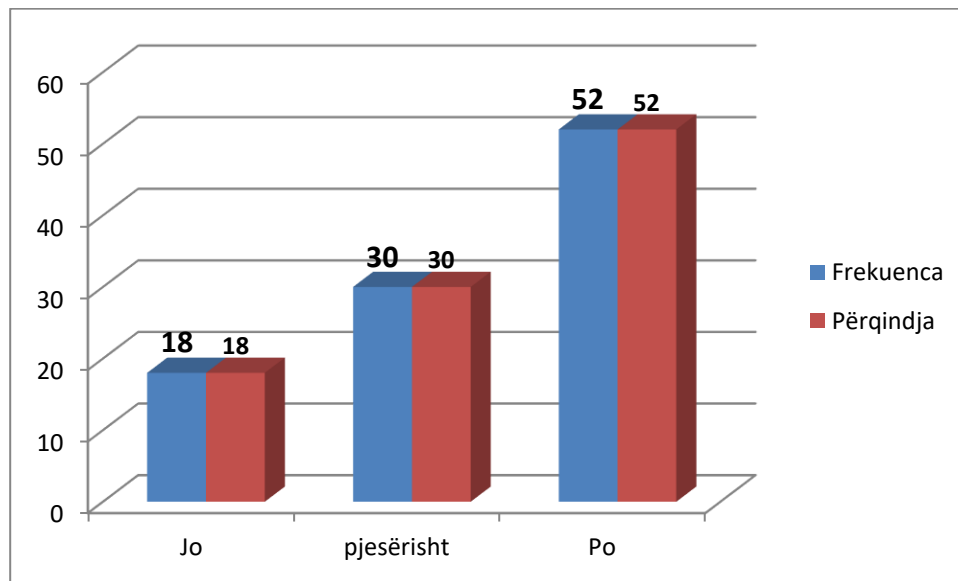


Tabela 10. Sa të intereson sporti, rekreacioni dhe aktiviteti fizik?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nuk më intereson fare	3	3,0	3,0	3,0
	kryesisht më intereson	65	65,0	65,0	68,0
	shumë i interesuar	32	32,0	32,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Sa të intereson sporti, rekreacioni dhe aktiviteti fizik”, nga 100 të anketuar, 3 janë përgjigjur nuk më intereson fare apo shprehur në përqindje 3 %, 65 janë përgjigjur kryesisht më intereson apo 65 %, si dhe 32 shumë i intereson apo 32 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

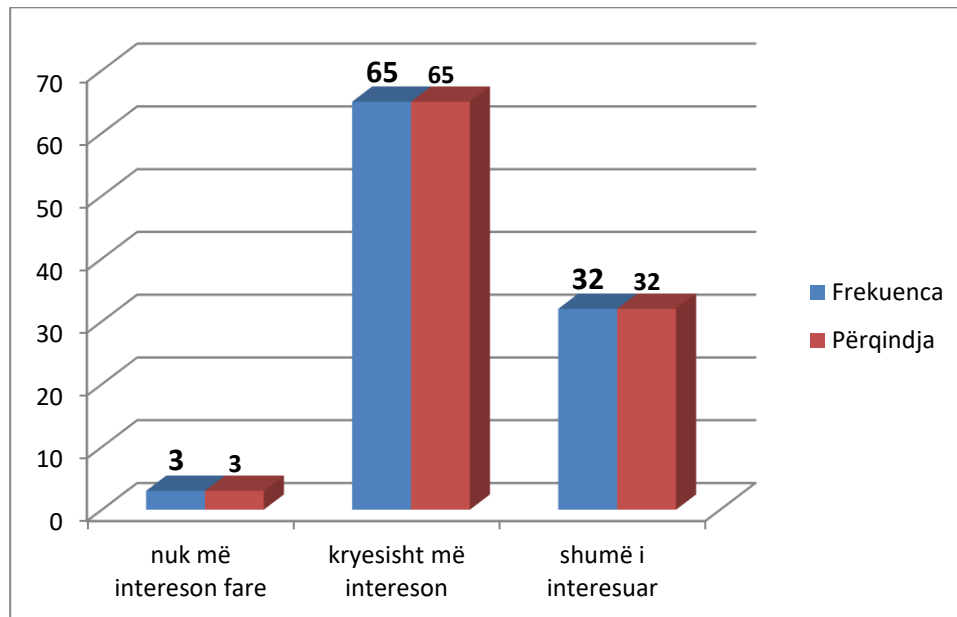


Tabela 11. Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	rregullisht	22	22,0	22,0	22,0
	së paku 1 herë në javë	60	60,0	60,0	82,0
	nuk merrem	18	18,0	18,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë”, nga 100 të anketuar , 22 janë përgjigjur rregullisht apo shprehur në përqindje 22 %, 60 janë përgjigjur së paku 1 herë në javë apo 60 %, si dhe 18 që nuk merren apo 18 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

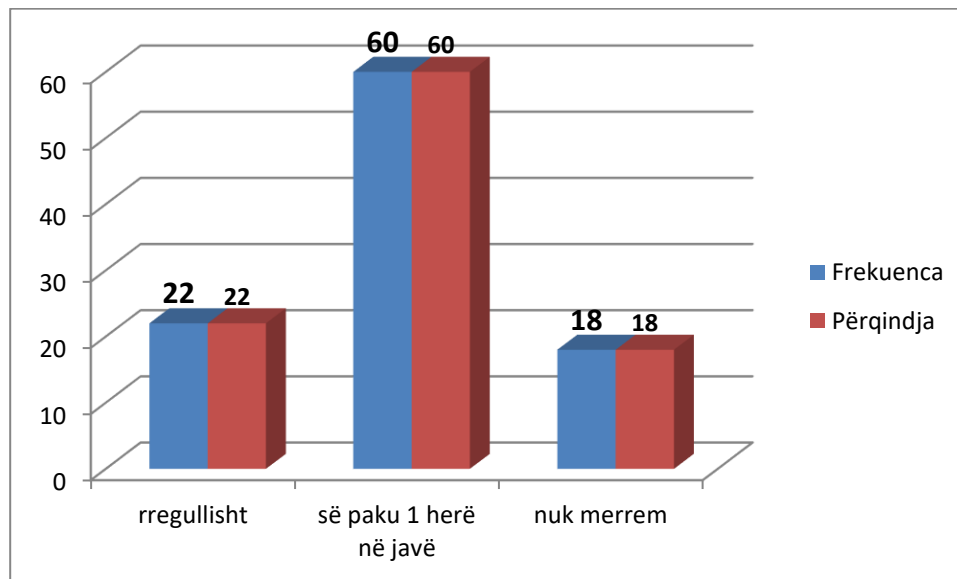


Tabela 12. A je antar e ndonjë organizate sportive?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	klub sporti	7	7,0	7,0	7,0
	OS shkollore	2	2,0	2,0	9,0
	Jo	91	91,0	91,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “A je antar e ndonjë organizate sportive”, nga 100 të anketuar, 7 janë përgjigjur në klub sportiv apo shprehur në përqindje 7 %, 2 janë përgjigjur në organizat sportive shkollore apo 2 %, si dhe 91 jo apo 91 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

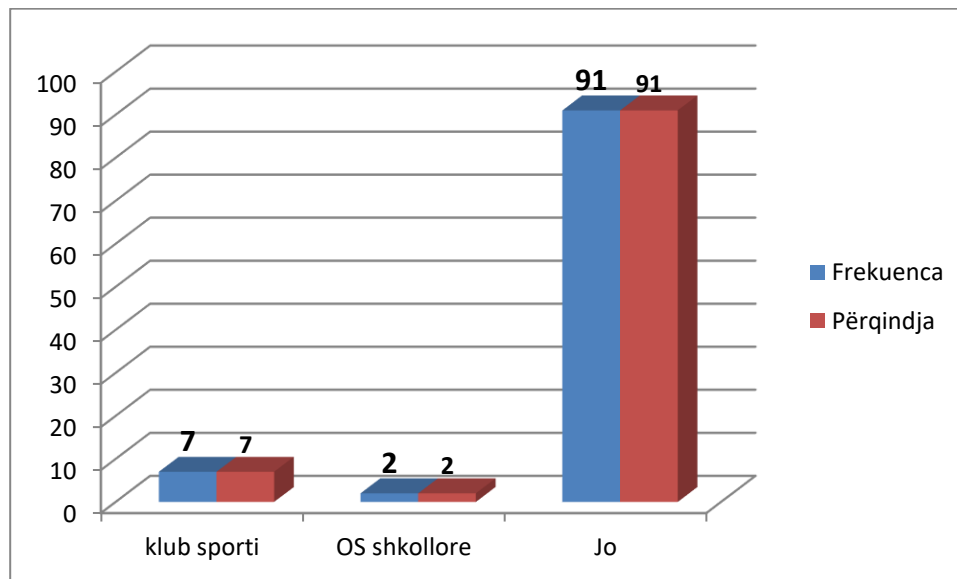


Tabela 13. Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë jë aktiv?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rregullisht	4	4,0	4,0	4,0
	3 herë në javë	5	5,0	5,0	9,0
	nuk jam i angazhuar	91	91,0	91,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë jë aktiv”, nga 100 të anketuar, 4 janë përgjigjur rregullisht apo shprehur në përqindje 4 %, 5 janë përgjigjur 3 herë në javë apo 5 %, si dhe 91 që nuk janë të angazhuar apo 91 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtuar

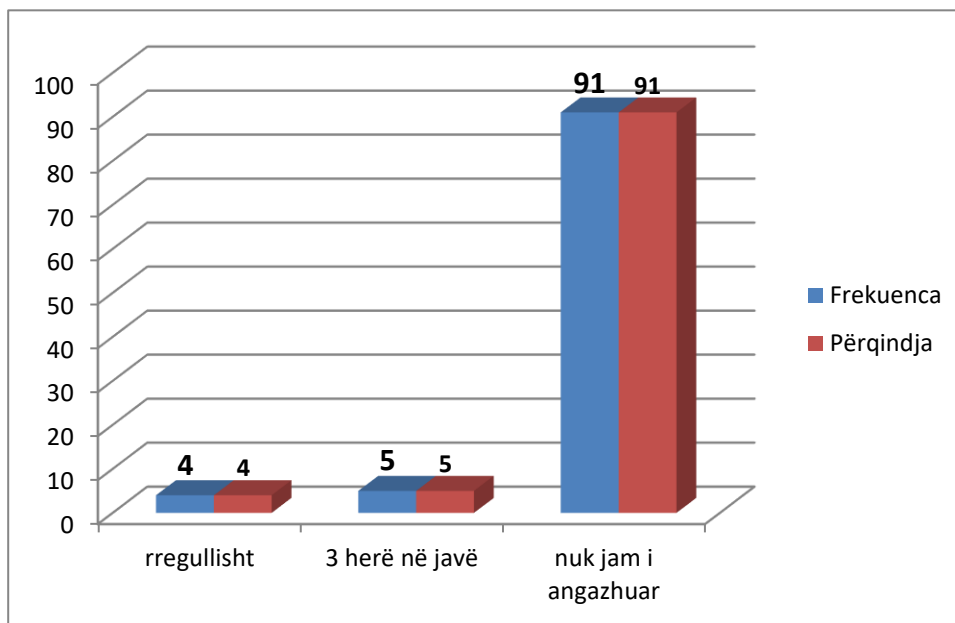


Tabela 14. A bën gjimnastikë të mëngjesit?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	shpesh	11	11,0	11,0	11,0
	nganjëherë	71	71,0	71,0	82,0
	kurrë	18	18,0	18,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “A bën gjimnastikë të mëngjesit”, nga 100 të anketuar, 11 janë përgjigjur shpesh apo shprehur në përqindje 11 %, 71 janë përgjigjur nganjëherë apo 71 %, si dhe 18 që nuk bëjnë kurrë apo 18 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

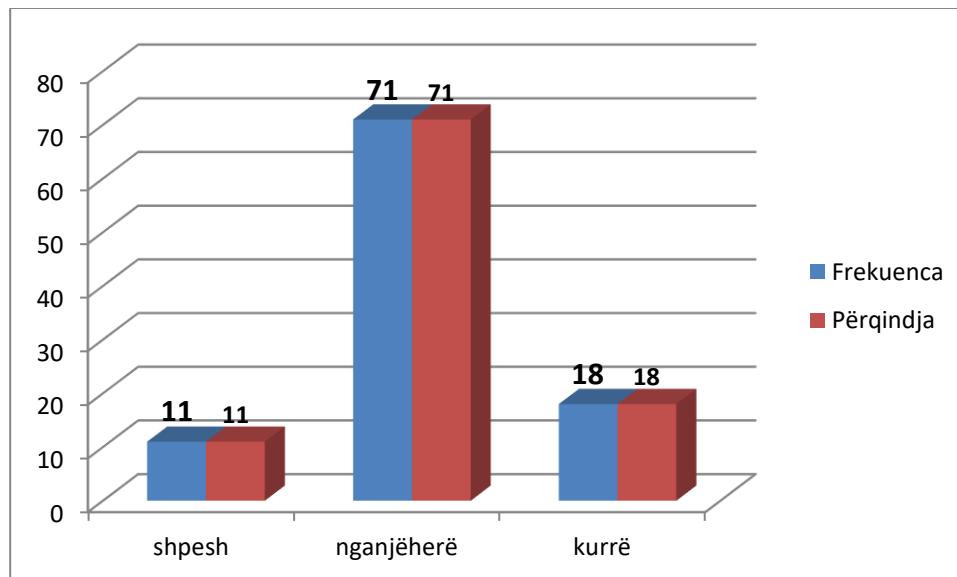


Tabela 15.Sa shpesh shkon në pishinë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	shpesh	12	12,0	12,0	12,0
	vetëm verës	80	80,0	80,0	92,0
	nuk shkoj	8	8,0	8,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Sa shpesh shkon në pishinë” , nga 100 të anketuar, 12 janë pergjigjur shpesh apo shprehur në përqindje 12 %, 80 janë pergjigjur vetëm verës apo 80 %, si dhe 8 që nuk shkojnë apo 8 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

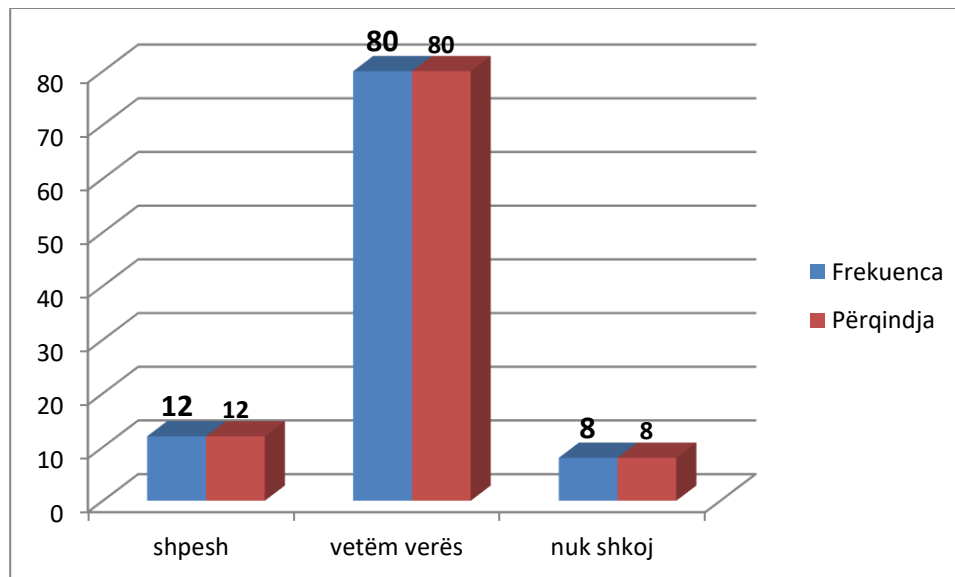


Tabela 16. A ke qenë deri tani në skijim?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurrë	57	57,0	57,0	57,0
	një herë	24	24,0	24,0	81,0
	2 ose më shumë	19	19,0	19,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “A ke qenë deri tani në skijim”, nga 100 të anketuar, 57 janë përgjigjur kurrë apo shprehur në përqindje 57 %, 24 janë përgjigjur një herë apo 24 %, si dhe 19 ose më shumë herë apo 19 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

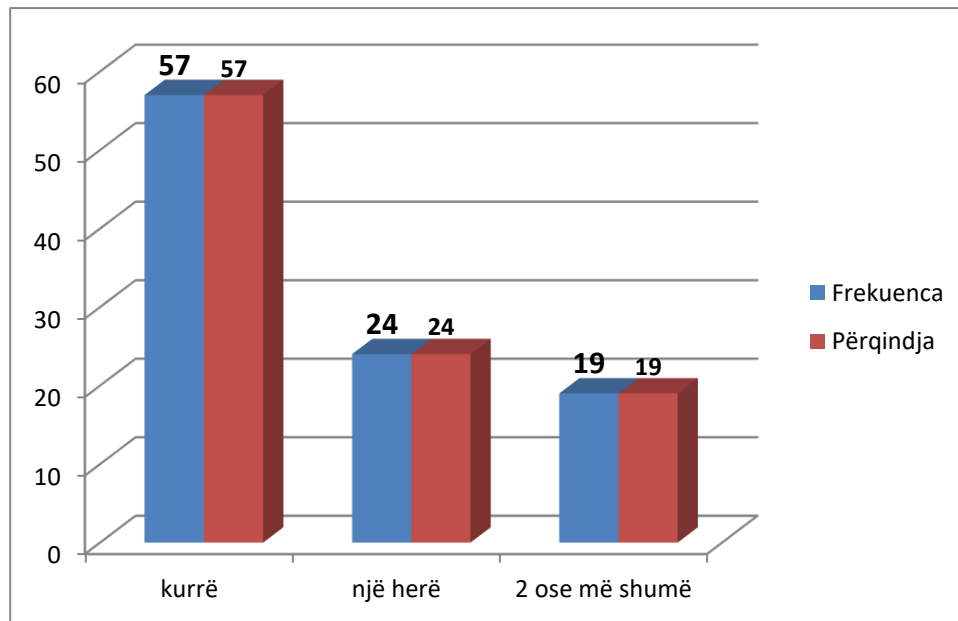


Tabela 17. Si ke dëshir të shkosh në pushime verore - dimërore?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	me shkollë	10	10,0	10,0	10,0
	me prindër	52	52,0	52,0	62,0
	me miq, shok	38	38,0	38,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Si ke dëshir të shkosh në pushime verore - dimërore”, nga 100 të anketuar, 10 janë përgjigjur me shkollë apo shprehur në përqindje 10 %, 52 jane përgjigjur me prindër apo 52 %, si dhe 38 me miq, shok apo 38 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

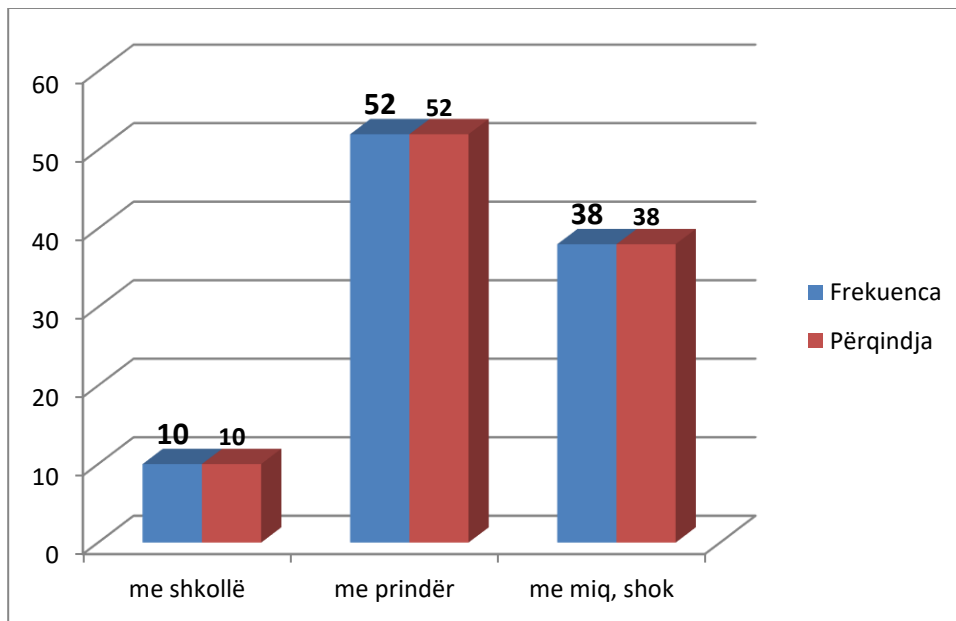


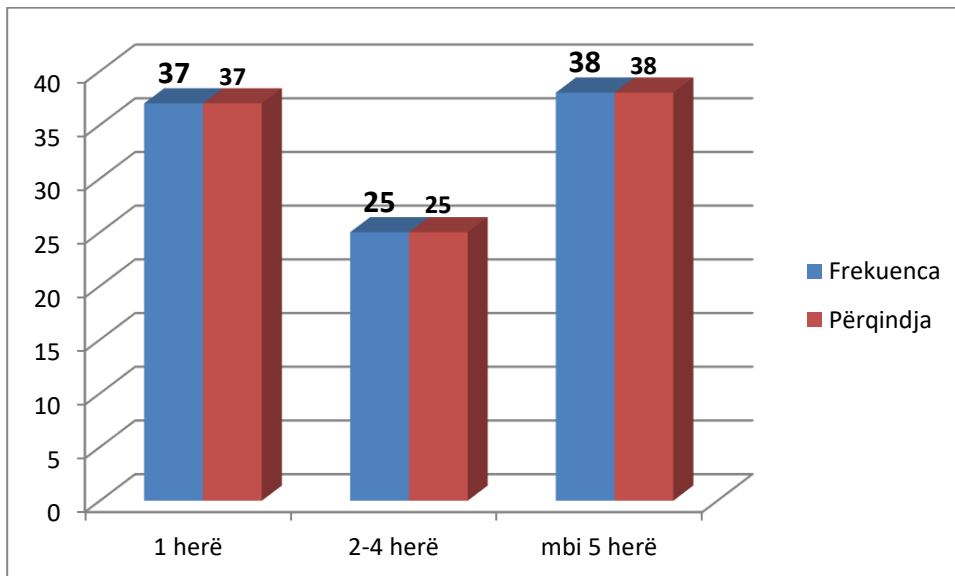
Tabela 18. Sa herë brenda viti ke qenë në ndonjë sheti, udhëtim turistik jashtë vendbanimit?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 herë	37	37,0	37,0	37,0
	2-4 herë	25	25,0	25,0	62,0
	mbi 5 herë	38	38,0	38,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = femër

Në pyetje “Sa herë brenda viti ke qenë në ndonjë sheti, udhëtim turistik jashtë vendbanimit” nga 100 të anketuar, 37 janë përgjigjur 1 herë apo shprehur në përqindje 37 %, 25 janë përgjigjur 2-4 herë apo 25 %, si dhe 38 mbi 5 herë apo 38 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar



5.2. PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR (GJINIA MESHKUJT)

Tabela 1. Ku jeton?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	fshat	40	40,0	40,0	40,0
	qytet	60	60,0	60,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetjen “Ku jeton”, nga 100 të anketuar, 40 jetojnë në fshat apo shprehur në përqindje 40 %, ndërsa 60 jetojnë në qytet apo 60%.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

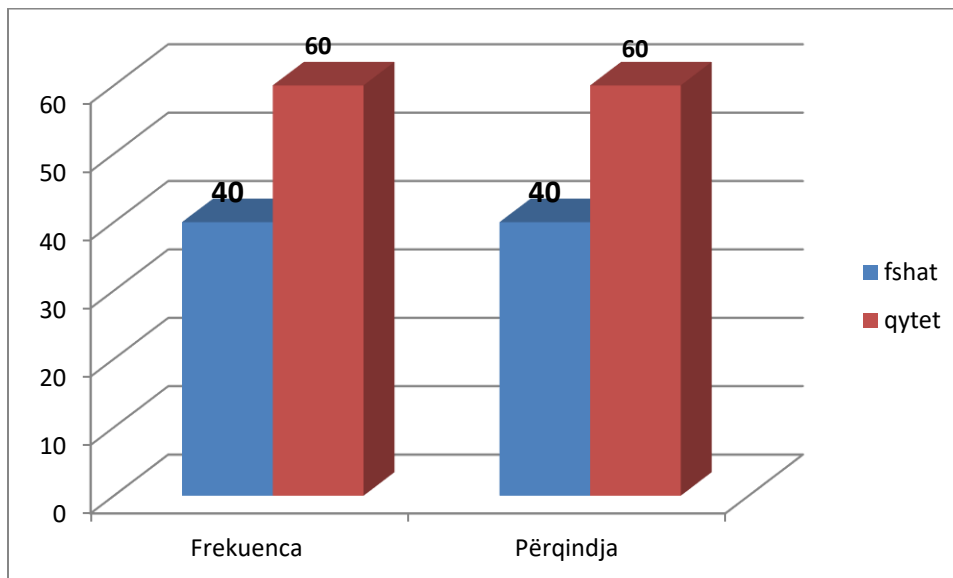


Tabela 2. Sa orë gjumë bën?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6-8 orë	50	50,0	50,0	50,0
	8-9 orë	34	34,0	34,0	84,0
	9-10 orë	16	16,0	16,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetjen “Sa orë gjumë bën” , nga 100 të anketuar, 50 bëjnë gjumë 6-8 orë apo shprehur në përqindje 50 %, 34 bëjnë gjumë 8-9 orë apo 34 %, si dhe 16 bëjnë gjumë 9-10 orë apo 16 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

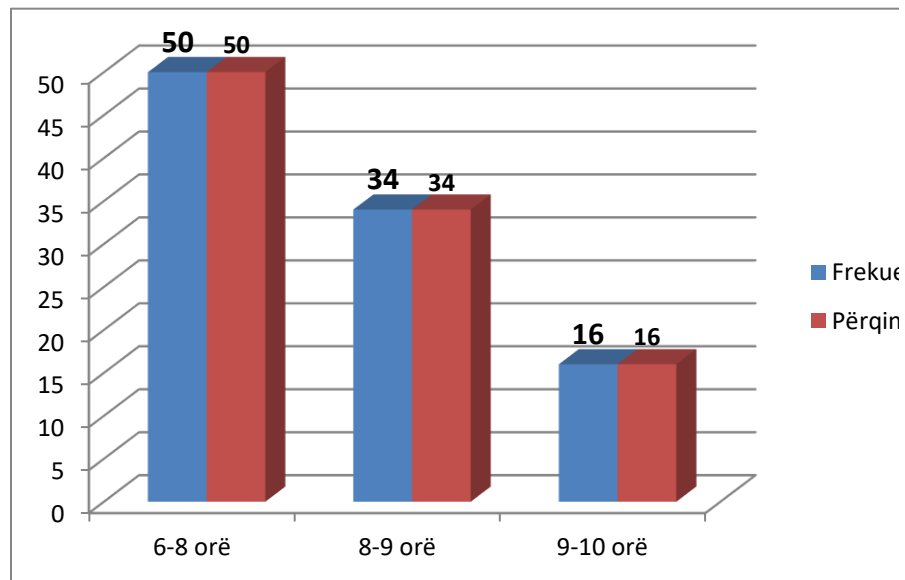


Tabela 3. Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore)?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2 herë	31	31,0	31,0	31,0
	3 herë	58	58,0	58,0	89,0
	4 herë	11	11,0	11,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetjen “Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore)” , nga 100 të anketuar, 31 ushqehen 2 herë në ditë apo shprehur në përqindje 31 %, 58 ushqehen 3 herë në ditë apo 58 %, si dhe 11 ushqehen 4 herë në ditë apo 11 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

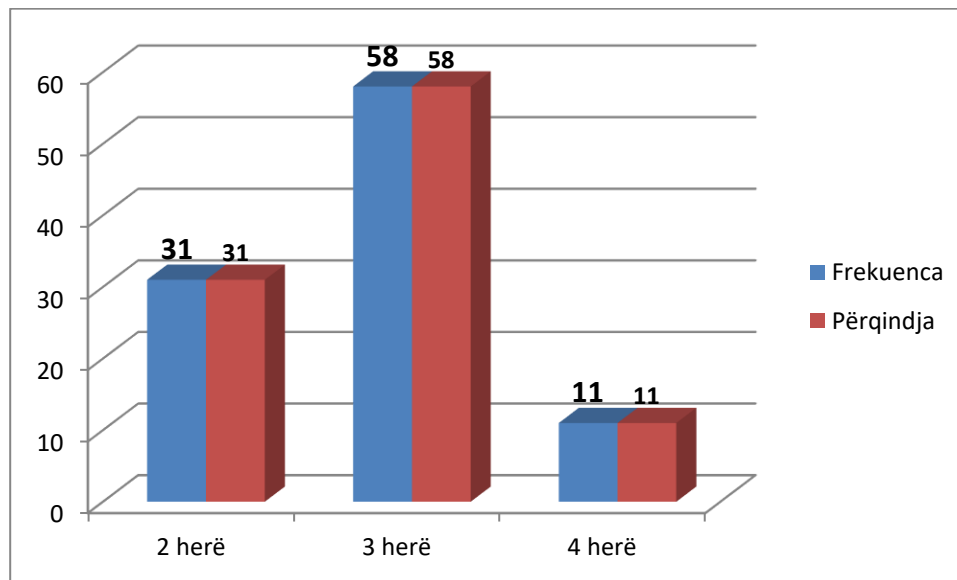


Tabela 4. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10-20 cigare	15	15,0	15,0	15,0
	mbi 20	1	1,0	1,0	16,0
	nuk pi duhan	84	84,0	84,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë”, nga 100 të anketuar, 15 e konsumojnë 10-20 cigare në ditë apo shprehur në përqindje 15 %, 1 e konsumojë mbi 20 cigare në ditë apo 1 %, si dhe 84 nuk konsumojnë cigare apo 84 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

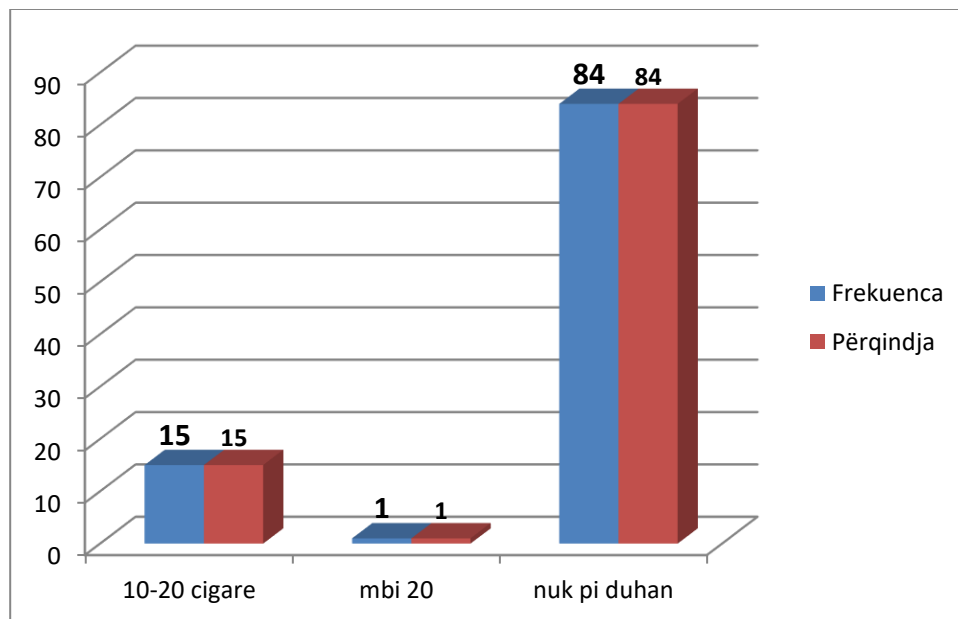


Tabela 5. Konsumimi i alkoolit?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kohëpaskohe	7	7,0	7,0	7,0
	nuk e konsumoj	93	93,0	93,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetjen “Konsumimi i alkoolit”, nga 100 të anketuar, 7 e konsumojnë alkoolin kohë pas kohe apo shprehur në përqindje 7%, si dhe 93 nuk e konsumojnë alkoolin apo 93 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

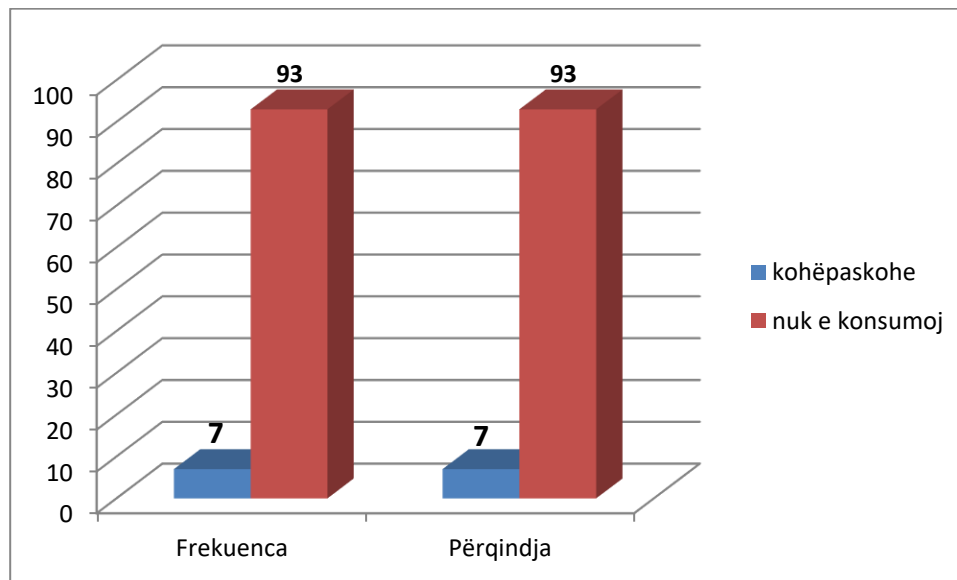


Tabela 6. A është e rëndësishme ora e edukatës fizike?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	shumë me rëndësi	45	45,0	45,0	45,0
	po, është me rëndësi	52	52,0	52,0	97,0
	nuk është me rëndësi	3	3,0	3,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetjen “A është e rëndësishme ora e edukatës fizike”, nga 100 të anketuar, 45 janë përgjigjur që është shumë e rëndësishme ora e edukatës fizike apo shprehur në përqindje 45 %, 52 janë përgjigjur po, është e rëndësishme apo 52 %, si dhe 3 që nuk është e rëndësishme apo 3 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

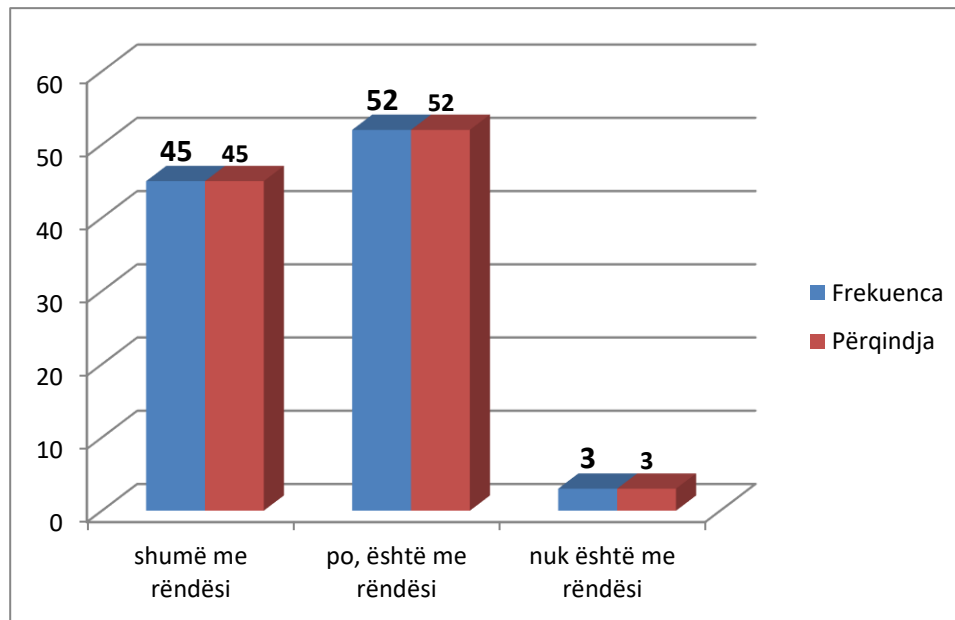


Tabela 7. Kur kishe pasur mundësi të lrohesh nga orët e edukatës fizike, a e kishe shfrytëzu?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	po, pa u mendu	11	11,0	11,0	11,0
	së pari do mendoja	30	30,0	30,0	41,0
	nuk do e shfrytëzoja	59	59,0	59,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetjen “Kur kishe pasur mundësi të lrohesh nga orët e edukatës fizike, a e kishe shfrytëzu”, nga 100 të anketuar, 11 janë përgjigjur po, pa u mendu apo shprehur në përqindje 11 %, 30 janë përgjigjur së pari kisha menduar mirë apo 30 %, si dhe 59 nuk do e shfrytëzoja apo 59 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

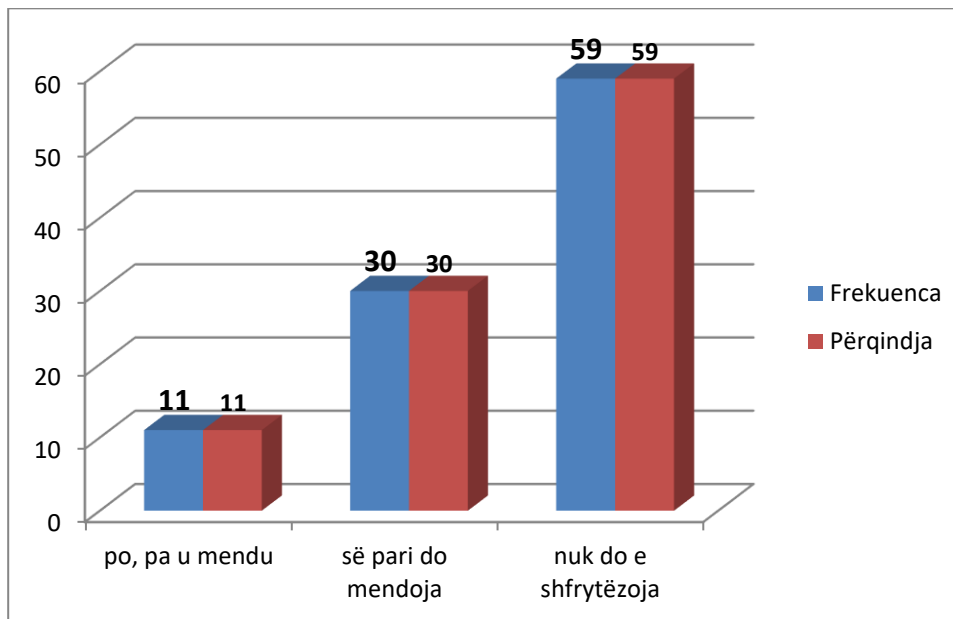


Tabela 8. A ke fituar njohuri përmes orës së edukatës fizike, me të cilën mund të merresh me ushtrime në kohën e lirë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jo	5	5,0	5,0	5,0
	pjesërisht	26	26,0	26,0	31,0
	po	69	69,0	69,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “A ke fituar njohuri përmes orës së edukatës fizike, me të cilën mund të merresh me ushtrime në kohën e lirë”, nga 100 të anketuar, 5 janë përgjigjur jo apo shprehur në përqindje 5 %, 26 janë përgjigjur pjesërisht apo 26 %, si dhe 69 po apo 69 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

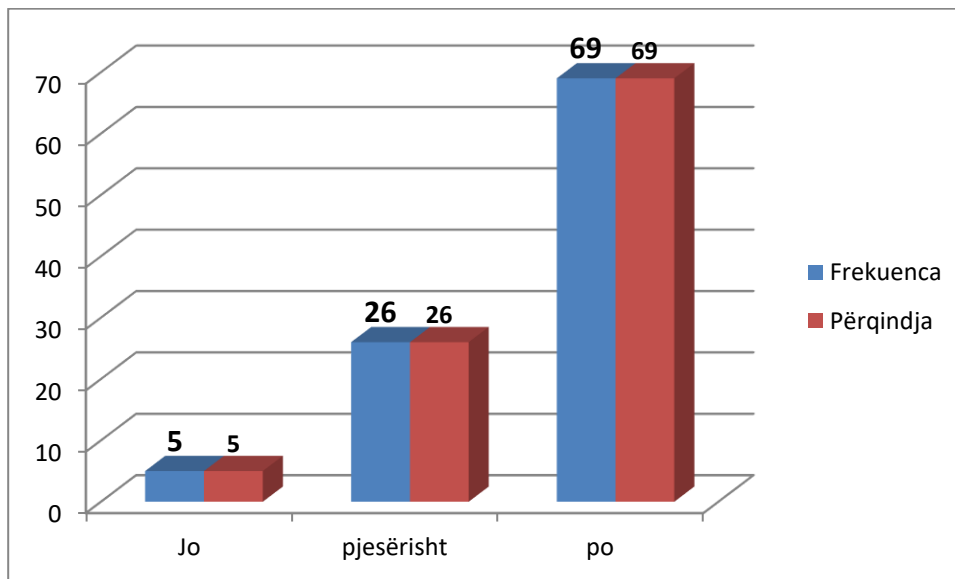


Tabela 9. A ndihesh i aftë për të krijuar një program të ushtrimeve për veten?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jo	7	7,0	7,0	7,0
	pjesërisht	35	35,0	35,0	42,0
	po	58	58,0	58,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “A ndihesh i aftë për të krijuar një program të ushtrimeve për veten”, nga 100 të anketuar, 7 janë përgjigjur jo apo shprehur në përqindje 7 %, 35 janë përgjigjur pjesërisht apo 35 %, si dhe 58 po apo 58 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

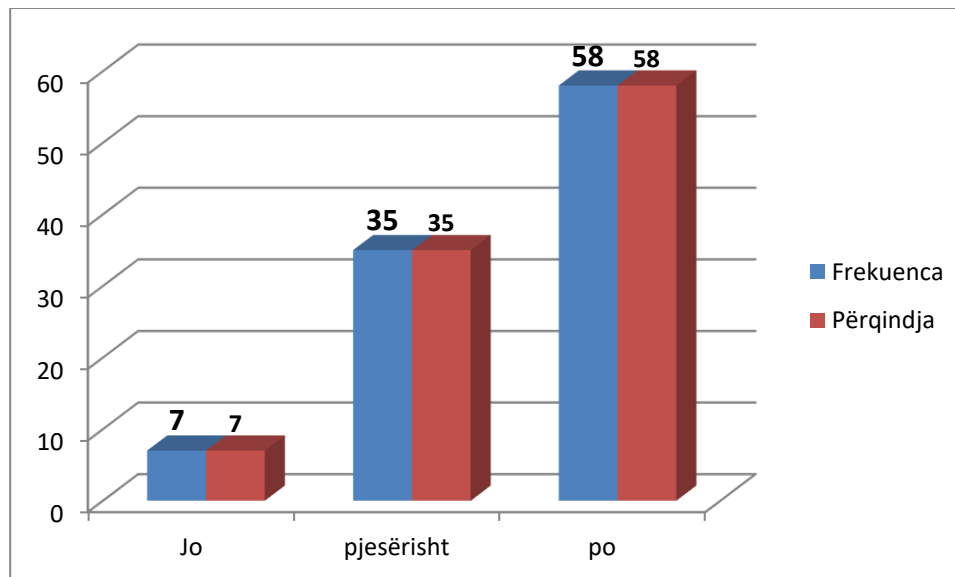


Tabela 10. Sa të intereson sporti, rekreacioni dhe aktiviteti fizik?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	nuk më intereson fare	7	7,0	7,0	7,0
	kryesisht më intereson	44	44,0	44,0	51,0
	shumë i interesuar	49	49,0	49,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Sa të intereson sporti, rekreacioni dhe aktiviteti fizik” , nga 100 të anketuar, 7 janë përgjigjur nuk më intereson fare apo shprehur në përqindje 7 %, 44 janë përgjigjur kryesisht më intereson apo 44 %, si dhe 49 shumë i interesuar apo 49 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

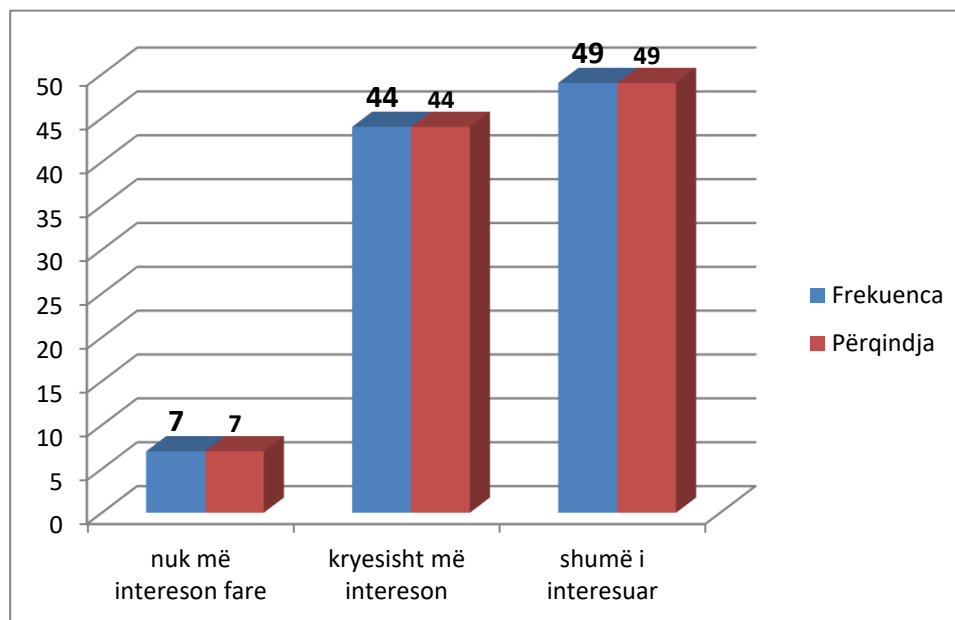


Tabela 11. Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	rregullisht	45	45,0	45,0	45,0
	së paku 1 herë në javë	45	45,0	45,0	90,0
	nuk merrem	10	10,0	10,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë” nga 100 të anketuar , 45 janë përgjigjur rregullisht apo shprehur në përqindje 45 %, 45 janë përgjigjur së paku 1 herë në javë apo 45 %, si dhe 10 që nuk merren apo 10 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

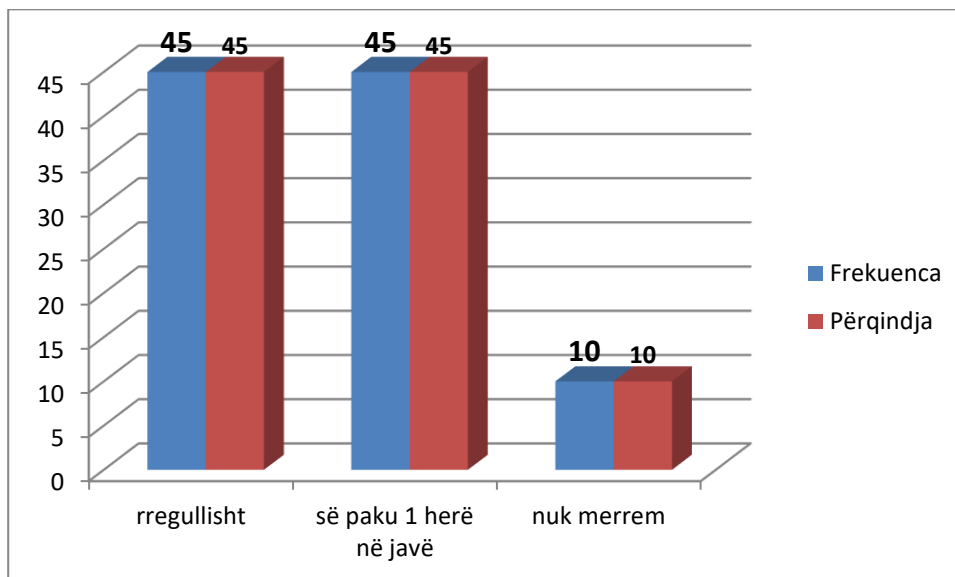


Tabela 12. A je antar e ndonjë organizate sportive?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	klub sporti	28	28,0	28,0	28,0
	OS shkollore	6	6,0	6,0	34,0
	jo	66	66,0	66,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “A je antar e ndonjë organizate sportive”, nga 100 të anketuar, 28 janë përgjigjur në klub sportiv apo shprehur në përqindje 28 %, 6 janë përgjigjur në organizat sportive shkollore apo 6 %, si dhe 66 jo apo 66 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

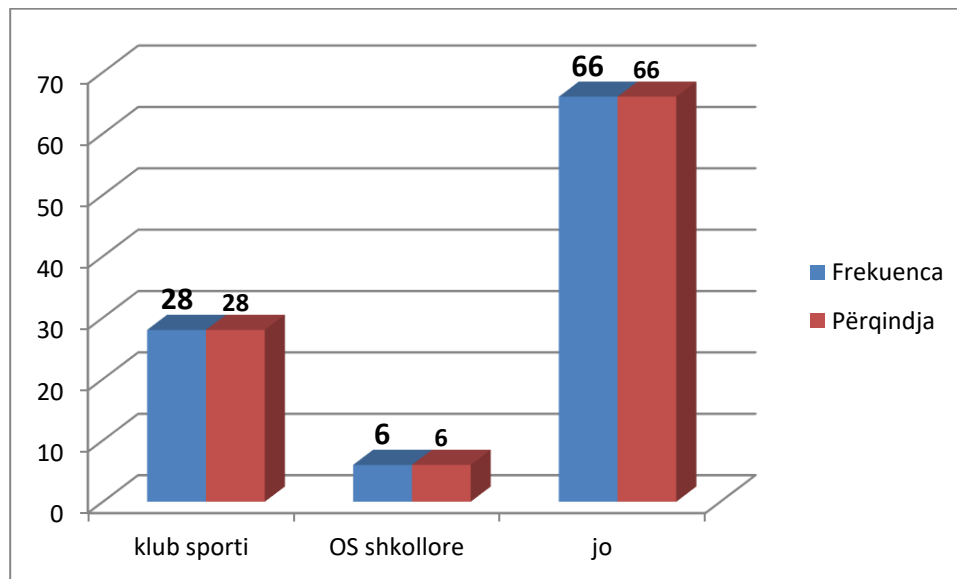


Tabela 13. Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë jë aktiv?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	rregullisht	11	11,0	11,0	11,0
	3 herë në javë	23	23,0	23,0	34,0
	nuk jam i angazhuar	66	66,0	66,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë jë aktiv”, nga 100 të anketuar, 11 janë përgjigjur rregullisht apo shprehur në përqindje 11 %, 23 janë përgjigjur 3 herë në javë apo 23 %, si dhe 66 që nuk janë të amgazhuar apo 66 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

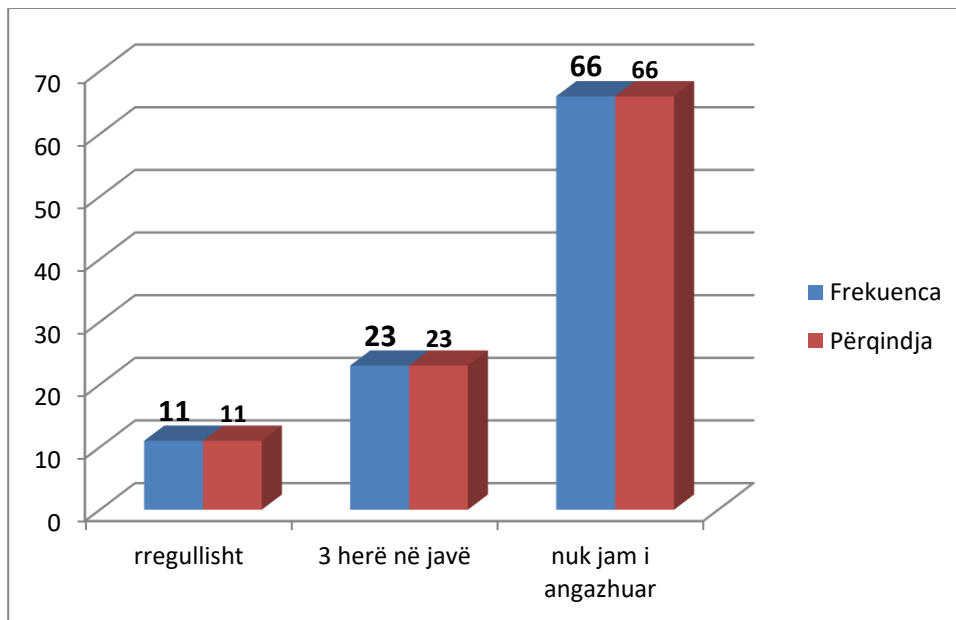


Tabela 14. A bën gjimnastikë të mëngjesit?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	shpesh	9	9,0	9,0	9,0
	nganjëherë	63	63,0	63,0	72,0
	kurrë	28	28,0	28,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “A bën gjimnastikë të mëngjesit”, nga 100 të anketuar, 9 janë përgjigjur shpesh apo shprehur në përqindje 9 %, 63 janë përgjigjur nganjëherë apo 63 %, si dhe 28 që nuk bëjnë kurrë apo 28 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

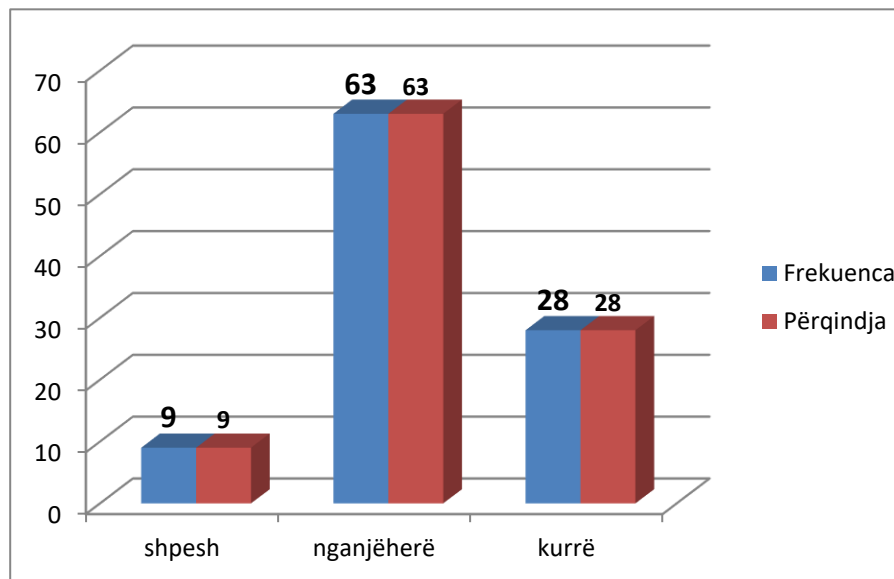


Tabela 15. Sa shpesh shkon në pishinë?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulativ e Percent
Valid	shpesh	26	26,0	26,0	26,0
	vetëm verës	69	69,0	69,0	95,0
	nuk shkoj	5	5,0	5,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Sa shpesh shkon në pishinë”, nga 100 të anketuar, 26 janë pergjigjur shpesh apo shprehur në përqindje 26 %, 69 janë pergjigjur vetëm verës apo 69 %, si dhe 5 që nuk shkojnë apo 5 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

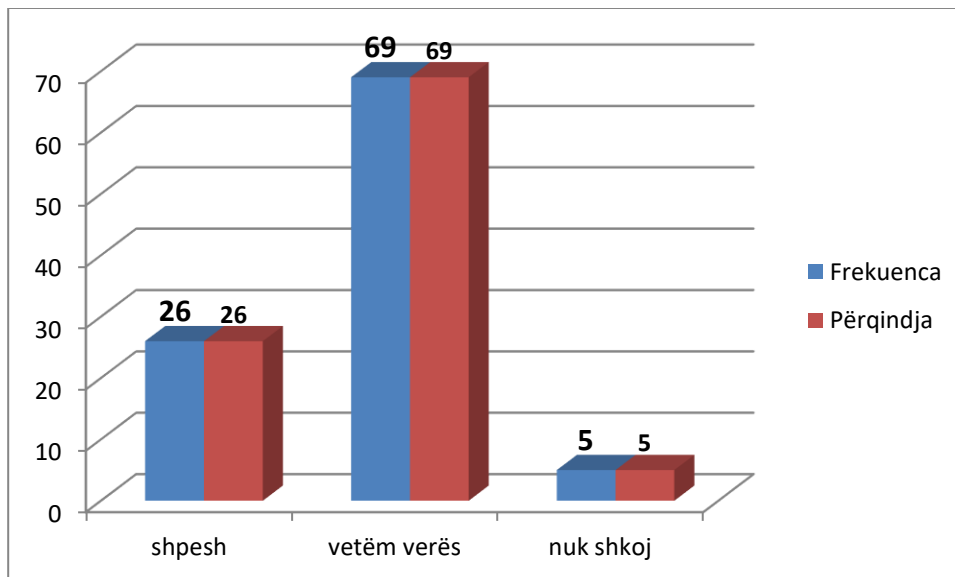


Tabela 16. A ke qenë deri tani në skijim?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurrë	39	39,0	39,0	39,0
	një herë	24	24,0	24,0	63,0
	2 ose më shumë	37	37,0	37,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “A ke qenë deri tani në skijim”, nga 100 të anketuar, 39 janë përgjigjur kurrë apo shprehur në përqindje 39 %, 24 janë përgjigjur një herë apo 24 %, si dhe 37 ose më shumë herë apo 37 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtuar

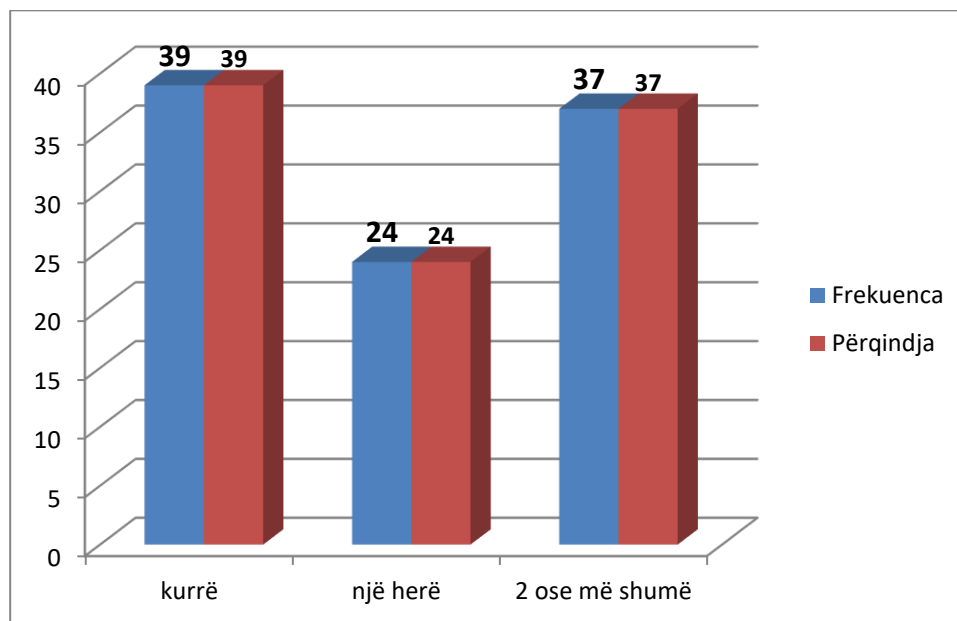


Tabela 17. Si ke dëshir të shkosh në pushime verore - dimërore?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	me shkollë	11	11,0	11,0	11,0
	me prindër	45	45,0	45,0	56,0
	me miq, shok	44	44,0	44,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Si ke dëshir të shkosh në pushime verore - dimërore”, nga 100 të anketuar, 11 janë përgjigjur me shkollë apo shprehur në përqindje 11 %, 45 jane përgjigjur me prindër apo 45 %, si dhe 44 me miq, shok apo 44 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar

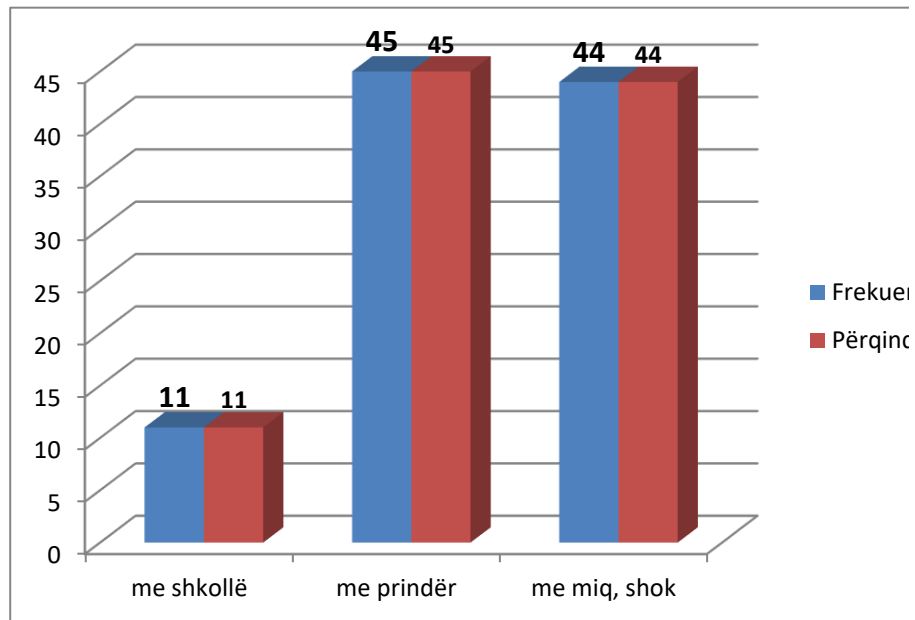


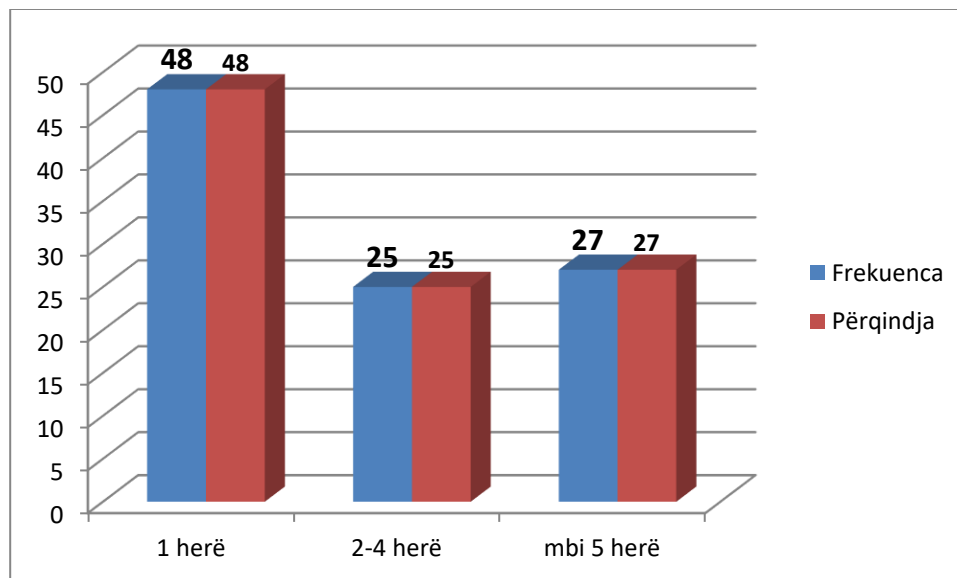
Tabela 18. Sa herë brenda viti ke qenë në ndonjë sheti, udhëtim turistik jashtë vendbanimit?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 herë	48	48,0	48,0	48,0
	2-4 herë	25	25,0	25,0	73,0
	mbi 5 herë	27	27,0	27,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

a. GJINIA = mashkull

Në pyetje “Sa herë brenda viti ke qenë në ndonjë sheti, udhëtim turistik jashtë vendbanimit” nga 100 të anketuar, 48 janë përgjigjur 1 herë apo shprehur në përqindje 48 %, 25 janë janë përgjigjur 2-4 herë apo 25 %, si dhe 27 mbi 5 herë apo 27 %.

Paraqitja grafike e përqindjes (%) në pyetjen e parashtruar



5.3. NDRYSHIMET NË MES TË GJINIVE (T – testi)

Për hulumtimin e ndryshimeve në mes të grupeve të vajzave dhe meshkujve, është përdorur metoda e T- testit. Me anë të kësaj metode krahasohen ndryshimet në mes të mesatareve aritmetike në mes të dy grupeve dhe duke u bazuar në madhësinë e grupeve përcaktohet edhe kufijtë e besueshmërisë dhe domethënies statistikore të rezultateve të fituara.

Tab. 20 Ndryshimet në mes gjinive të trajtuara përmes T-testit

	GJINIA	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T	df	Sig. (2- tailed)
SORGJB	femër	100	1,640	,7320	,0732	-,192	198	,848
	mashkull	100	1,660	,7416	,0742	-,192	197,966	,848
SHUND	femër	100	1,540	,6578	,0658	-2,877	198	,004
	mashkull	100	1,800	,6195	,0620	-2,877	197,293	,004
FKTCIG	femër	100	2,940	,3120	,0312	3,184	198	,002
	mashkull	100	2,690	,7205	,0720	3,184	134,879	,002
KONAL K	femër	100	2,950	,2190	,0219	,593	198	,554
	mashkull	100	2,930	,2564	,0256	,593	193,278	,554
AËROEF	femër	100	1,610	,5298	,0530	,391	198	,696
	mashkull	100	1,580	,5538	,0554	,391	197,614	,696
MLNOEF	femër	100	2,410	,6371	,0637	-,746	198	,457
	mashkull	100	2,480	,6887	,0689	-,746	196,812	,457
FNJPEF	femër	100	2,670	,5515	,0551	,376	198	,708
	mashkull	100	2,640	,5777	,0578	,376	197,575	,708

AKONEF	femër	100	2,340	,7683	,0768	-1,714	198	,088
	mashkull	100	2,510	,6276	,0628	-1,714	190,412	,088
SISRAF	femër	100	2,290	,5183	,0518	-1,605	198	,110
	mashkull	100	2,420	,6225	,0622	-1,605	191,705	,110
SMNAFR	femër	100	1,960	,6344	,0634	3,394	198	,001
	mashkull	100	1,650	,6571	,0657	3,394	197,754	,001
AJANOS	femër	100	2,840	,5265	,0526	4,425	198	,000
	mashkull	100	2,380	,8965	,0896	4,425	160,030	,000
NANSHJ	femër	100	2,87	,442	,044	3,917	198	,000
	mashkull	100	2,55	,687	,069	3,917	168,864	,000
ABGJIM	femër	100	2,070	,5366	,0537	-1,518	198	,131
	mashkull	100	2,190	,5808	,0581	-1,518	196,777	,131
SSHSHP	femër	100	1,960	,4477	,0448	2,482	198	,014
	mashkull	100	1,790	,5183	,0518	2,482	193,902	,014
AQDTSK	femër	100	1,620	,7886	,0789	-3,054	198	,003
	Mashkull	100	1,980	,8759	,0876	-3,054	195,853	,003
DSHPVD	Femër	100	2,280	,6369	,0637	-,542	198	,588
	Mashkull	100	2,330	,6675	,0667	-,542	197,566	,588
BVQSHU	Femër	100	2,010	,8703	,0870	1,814	198	,071
	Mashkull	100	1,790	,8444	,0844	1,814	197,819	,071

Në tabelën Nr.20 janë paraqitur vlerat e ndryshimit në mes të dy mesatareve aritmetike, vlera e T –testit, si dhe niveli i signifkancës në mes të djemeve dhe vajzave. Në bazë të rezultateve të fituara me anë të kësaj metode, duke vëzhguar tabelën e vlefshmëris së t-Testit mund të konstatojmë se janë paraqitur ndryshime të përfshira në hulumtim. Nëse e krahasojmë vlerën në të gjitha pyetjet tjera vlera e T-testit, dhe niveli i signifkancës plotësojnë kriterin e vlefshmërisë statistikore për vërtetimin e ndryshimit të rëndësishëm statistikor. Në të gjitha rastet ku janë paraqitur ndryshime të vlefshme statistikore, vlera e signifkancës është më e ulët se 0.05.

Në pyetje “Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore)”, Djemët kanë realizuar vlerë më të lartë të mesatares se vajzat në krahasim me vajzat. Kjo tregon se djemët janë më shumë të prirur që të konsumojnë më shumë ushqim dhe se në menyn e tyre ditore kanë më shumë racione të ushqimit.

Në pyetje “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë”, Në këtë pyetje vajzat kanë treguar vlera më të larta të mesatarës dhe këto ndryshime janë domethënëse ne kuptimin e vlerave statistikore në krahasim me grupin e djemëve.

Në pyetje “Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë”, tregon se dallimi është i rëndësishëm dhe se në bazë të vlerës mesatare të deklarimeve mund të shohim se vajzat janë deklaruar, në përqindje më të madhe se merren më shumë me aktivitet fizik pasi që vlera e mesatarës aritmetike është 1.98.

Në pyetje “A je antar e ndonjë organizate sportive”, edhe në këtë rastë vajzat kanë realizuar mesatare më të lartë duke dëshmuar se egzistotn dallim i rëndësishëm në mes të djemëve dhe vajzave sa i përket përfshirjes së tyre në sporte të caktuara.

Në pyetje “Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë je aktiv”, vajzat janë më shumë të përfshirë në klube sportive dhe se merren në mënyrë të rregullt me sport.

Në pyetjen “Sa shpesh shkon në pishinë”, përgjigjet janë në favor të femrave.

Në pyetjen “A ke qenë deri tani në skijim”, përgjigjet jnaë në favor të meshkujve.

6. ANALIZA DHE VERTETIMI I HIPOTEZAVE

Në bazë të rezultateve të fituara të bazuara shpërndarjen e frekuencave sipas kategorive të deklarimeve si dhe në bazë të vlerave të T-testit mund të konstatohet si në vijim:

H₀₁– Presim se ndryshimet në vlerat e fituara te variablat e aplikuar në këtë punim do të jenë statistikisht të rëndësishme është vërtetuar tërsisht sepse janë paraqitur vlera të rëndësishme për qellime të dallimit të të testuarve në pothuajse shumicën e variablave të trajtuara në punim. Meshkujt janë më shumë të përfshirë në këto aktivitete.

H₀₂– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e qëndrimit ndaj edukatës fizike (ku vlerat statistikore do të jenë në favor të gjinisë mashkullore) nuk është vërtetuar sepse në shumicën e rasteve nuk kemi pasë dallime të rëndësishme përveç një rasti të vetëm.

H₀₃– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes në aktivitete rekreativo-sportive. Kjo hipotezë është vërtetuar plotësisht pasi që në shumicën e pyetjeve ku vijne në shprehje marrja me ndonjë aktivitet fizik, përgjigjet kanë qenë në favor të meshkujve.

7. PËRFUNDIMI

Ky hulumtimi ka pasur për qëllim paraqitjen e nivelit të pjesëmarrjes së nxënësve në aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve të cilat ata i preferojnë si dhe identifikimin e shprehive të tyre individuale jetësore.

Popullata e trajtuar në këtë punim përbëhet nga nxënësit e klasave të dhjeta të shkollës së mesme të lartë “Shaban Spahija” në komunën e Pejës.

Mostra e të anketuarve do të përfshij 200 nxënës të moshës pesëmbëdhjet vjeçare, të të dyja gjinive, domethënë, nga 100 të anketuar për të dy gjinitë.

Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësi, i modifikuar dhe riformuluar për qëllime të hulumtimit. Një grup i pyetjeve na ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me pyetjet rreth shprehive të jetës së nxënësve të anketuar.

Në këtë punim janë parashtruar tri hipoteza kryesore për të cilat, pas analizës së të dhënave është arrit:

- janë paraqitur vlera të rëndësishme për qëllime të dallimit të të testuarve në pothuajse shumicën e variablave të trajtuara në punim. Meshkujt janë më shumë të përfshirë në këto aktivitete.
- nuk janë paraqit ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e qëndrimit ndaj edukatës fizike (ku vlerat statistikore do të jenë në favor të gjinisë mashkullore) kjo hipotezë nuk është vërtetuar sepse në shumicën e rasteve nuk kemi pasë dallime të rëndësishme përveç një rasti të vetëm.
- janë paraqitë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesëmarrjes në aktivitete rekreativo-sportive. Kjo hipotezë është vërtetuar plotësisht pasi që në shumicën e pyetjeve ku vijne në shprehje marrja me ndonjë aktivitet fizik, përgjigjet kanë qenë në favor të meshkujve.

Nga këto rezultate për këtë moshë dhe këtë pjesë të regjionit të Kosovës mund të konstatohet:

- Në përgjithsi rinia e moshës 15 vjecare e qytetit të Pejës nuk janë të painformuar sa i përket rëndësisë së marrjes me aktivitete fizike si dhe për rrezikun nga shprehitë e mosaktivitetit fizik.
- Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirëjes në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive.

Nga rezultatet e fituara në këtë hulumtim gjithmonë duke u mbështetur në përgjigjet e nxënësve të përfshirë në hulumtim, mund të konstatohet si në vijim:

- Të ketë programe atraktive dhe promovim më të madh ku do të inkurajonin dhe mbështesin vajzat për përfshirje më të madhe në aktivitet sportive.
- Të organizohen fushata vetëdijësuese, programe në kuptim të gjithpërfshirjes, organizime më të shpeshta të nivelit shkollor dhe komunal me qëllim të vetëdijësimit të nxënësve si dhe prindrit me qëllim të krijimit të mbështetjes më të madhe të të rinjëve për tu përfshirë më shumë në aktivitet rekreative-sportive.
- Në hulumtimet e ardhshme do të ishte e preferuar të përfshihen edhe akterët e tjerë (drejtorët e shkollave, mësime dhënësit e edukatës fizike, prindërit etj) të cilët janë të rëndësishëm për marrjen e informatave të sakta për disa nga pengesat që kanë nxënësit për marrje me aktivitete sportive.

8. LITERATURA

1. Aarnio M, Winter T, Kujala UM, Kaprio J. Familial aggregation of leisure-time physical activity — a three generation study. *Int J Sports Med.* 1997;18(7):549–556 {PubMed}
2. Alexander LM, Inchley J, Todd J, Currie D, Cooper AR, Currie C. The broader impact of walking to school among adolescents: seven day accelerometry based study. *BMJ.* 2005;331(7524):1061–1062 {PMC free article}{PubMed}
3. Alfano CM, Klesges RC, Murray DM, Beech BM, McClanahan BS. History of sport participation in relation to obesity and related health behaviors in women. *Prev Med.* 2002;34(1):82–89 {PubMed}
4. Ara I, Vicente-Rodriguez G, Perez-Gomez J, et al. . Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study. *Int J Obes (Lond).* 2006;30(7):1062–1071 {PubMed}
5. Blagejac, M. (1994). *Teoria Sportske Rekreacije.* Novi Sad.
6. Cooper AR, Andersen LB, Wedderkopp N, Page AS, Froberg K. Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *Am J Prev Med.* 2005;29(3):179–184 {PubMed}
7. Cooper AR, Page AS, Foster LJ, Qahwaji D. Commuting to school: are children who walk more physically active? *Am J Prev Med.* 2003;25(4):273–276 {PubMed}
8. Cooper AR, Wedderkopp N, Wang H, Andersen LB, Froberg K, Page AS. Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38(10):1724–1731 {PubMed}
9. Datar A, Sturm R. Physical education in elementary school and body mass index: evidence from the early childhood longitudinal study. *Am J Public Health.* 2004;94(9):1501–1506 {PMC free article} {PubMed}
10. Davison KK, Werder JL, Lawson CT. Children’s active commuting to school: current knowledge and future directions. *Prev Chronic Dis.* 2008;5(3):A100. {PMC free article} {PubMed}

11. Dowda M, Ainsworth BE, Addy CL, Saunders R, Riner W. Environmental influences, physical activity, and weight status in 8- to 16-year-olds. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2001;155(6):711–717 {PubMed}
12. Duncan EK, Scott Duncan J, Schofield G. Pedometer-determined physical activity and active transport in girls. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:2. [PMCID free article] {PubMed}
13. Elgar FJ, Roberts C, Moore L, Tudor-Smith C. Sedentary behaviour, physical activity and weight problems in adolescents in Wales. *Public Health.* 2005;119(6):518–524 {PubMed}
14. Elkins WL, Cohen DA, Koralewicz LM, Taylor SN. After school activities, overweight, and obesity among inner city youth. *J Adolesc.* 2004;27(2):181–189 {PubMed}
15. Evans, B. (a.d.). *Play and Recreation , Health and Wellbeing.*
16. WHO. (a.d.). Gjetur në WHO:
http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/
17. Faulkner GE, Buliung RN, Flora PK, Fusco C. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Prev Med.* 2009;48(1):3–8 {PubMed}
18. Fernandes MM, Sturm R. The role of school physical activity programs in child body mass trajectory. *J Phys Act Health.* 2011;8(2):174–181 [PMCID free article] {PubMed}
19. Funding. www.saferoutesinfo.org/legislation_funding/. Accessed October 14, 2010
20. Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation Health and Wellnes.* Washington DC.
21. Horn DB, O’Neill JR, Pfeiffer KA, Dowda M, Pate RR. Predictors of physical activity in the transition after high school among young women. *J Phys Act Health.* 2008;5(2):275–285 {PubMed}
22. J.Gibney, M. (2003). *Nutrition and Metabolisem.* USA.
23. Kaestner R, Xu X. Effects of Title IX and sports participation on girls’ physical activity and weight. *Adv Health Econ Health Serv Res.* 2007;17:79–111 {PubMed}

24. Kjønniksen LL, Anderssen N, Wold B. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Sports*. 2009;19(5):646–654 {PubMed}
25. Lee MC, Orenstein MR, Richardson MJ. Systematic review of active commuting to school and childrens physical activity and weight. *J Phys Act Health*. 2008;5(6):930–949 {PubMed}
26. Loucaides CA, Jago R. Differences in physical activity by gender, weight status and travel mode to school in Cypriot children. *Prev Med*. 2008;47(1):107–111 {PubMed}
27. Michaud-Tomson M, Davidson M, Cuddihy TF. Walk to school: does it make a difference in children’s physical activity levels? *ACHPER Health Life J*. 2004;50(3–4):16–24
28. NCBI. (a.d.). Gjetur në <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492428/>
29. NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED:
30. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545538>
31. NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28422572>
32. Nelson TF, Stovitz SD, Thomas M, LaVoi NM, Bauer KW, Neumark-Sztainer D. Do youth sports prevent pediatric obesity? A systematic review and commentary. *Curr Sports Med Rep*. 2011;10(6):360–370 [PMC free article] [PubMed]
33. Perkins DF, Jacobs JE, Barber BL, Eccles JS. Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth Soc*. 2004;35(4):495–520
34. Rosenberg DE, Sallis JF, Conway TL, Cain KL, McKenzie TL. Active transportation to school over 2 years in relation to weight status and physical activity. *Obesity (Silver Spring)*. 2006;14(10):1771–1776 [PubMed]
35. Saksvig BI, Catellier DJ, Pfeiffer K, et al. . Travel by walking before and after school and physical activity among adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2007;161(2):153–158 [PMC free article] [PubMed]

36. Sirard JR, Pfeiffer KA, Dowda M, Pate RR. Race differences in activity, fitness, and BMI in female eighth graders categorized by sports participation status. *Pediatr Exerc Sci.* 2008;20(2):198–210 [PubMed]
37. Sirard JR, Riner WF, Jr, McIver KL, Pate RR, Pate RR. Physical activity and active commuting to elementary school. *Med Sci Sports Exerc.* 2005;37(12):2062–2069 <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=19314360&site=ehost-live> [PubMed]
38. Stear, S. A. (2011). *Sports and Exercise Nutrition . USA .*
39. Turjaka, B. : *Rekreacion sportiv; Fakulteti i shkencave sportive, universiteti i Prishtinës, Prishtinë.*
40. Turjaka, B. : *Rekreacioni dhe mirëqenia; Fakulteti i edukimit fizik dhe sportit, universiteti i Prishtinës, Prishtinë.*
41. Višnjić, D. (2004): *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja; Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja univerziteta u Beogradu, Beograd.*
42. Blagajac, M . (1994): *Teorija i metodika sportske rekreacije; Narodna biblioteka, Beograd.*
43. Blagajac, M. (1984): *Struktura časa sportske rekreacije; Beograd.*
44. Mitić, D. (2001): *Rekreacija; Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.*
45. Krsmanović, B., Berković, L. (1999): *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja; Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.*
46. Mikalački, M. (2005): *Sportska rekreacija; Fakultet fizicke kulture, Novi Sad.*
47. Jovičić, Ž. (1986): *Teorijske osnove rekreacije; Beograd.*
48. Tepli, Z. (1978): *Vestina rekreacije; Beograd.*
49. Novak, V. (1980): *Rekreacija i zdravlje; Školska knjiga, Zagreb.*
50. Nešić, Lj. (1982): *Sto 100 časova sportske rekreacije, Beograd.*
51. <http://savremenisport.com/teorija-sporta/sportska-rekreacija/11>

SHTOJCA PYETËSORI

1. Gjinia:

- a. Femër,
- b. Mashkull.

2. Sa vjeç je:

- a. 14,
- b. 15,
- c. 16.

3. Ku jeton:

- a. Qytet,
- b. Fshatë.

4. Sa orë gjumë bën:

- a. 6 - 8 orë,
- b. 8 - 9 orë,
- c. 9 - 10 orë.

5. Sa herë ushqehesh në ditë (shutja ditore):

- a. 2 herë,
- b. 3 herë,
- c. 4 herë.

6. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditorë:

- a. 10 - 20 cigare,
- b. Më tepër se 20 cigare,
- c. Nuk e konsumoj.

7. Konsumimi i alkoolit:

- a. Rregullisht (çdo ditë),
- b. Kohë pas kohe (nga njëherë në javë),
- c. Nuk e konsumoj.

8. A është e rëndësishme ora e edukatës fizike:

- a. Është shumë e rëndësishme,
- b. Po, është e rëndësishme,
- c. Nuk është e rëndësishme.

9. Kur kishe pasur mundësi të lirohesh nga orët e edukatës fizike, a e kishe shfrytëzu:

- a. E kisha shfrytëzu pa u mendu,
- b. Së pari kisha menduar mirë,
- c. Nuk e kisha shfrytëzu.

10. A ke fituar njohuri përmes orës së edukatës fizike, me të cilën mund të merresh me ushtrime në kohën e lirë:

- a. Jo,
- b. Pjesërisht,
- c. Po.

11. A ndihesh i aftë për të krijuar një program të ushtrimeve për veten:

- a. Jo,
- b. Pjesërisht,
- c. Po.

12. Sa të intereson sporti, rekreacioni dhe aktiviteti fizik:

- a. Nuk më intereson fare,
- b. Kryesisht më intereson,
- c. Jam shumë i interesuar.

13. Sa merresh me ndonjë aktivitet fizik apo rekreacion në kohën e lirë:

- a. Rregullisht (të paktën tre herë në javë),
- b. Së paku një herë në javë,
- c. Nuk merrem.

14. A je antar e ndonjë organizate sportive:

- a. Klub sportiv,
- b. Organizat sportive shkollore,
- c. Jo.

15. Nëse je i angazhuar në ndonjë sport të caktuar (klub), sa herë në javë jë aktiv:

- a. Rregullisht (katër herë në javë),
- b. Rregullisht (tri herë në javë),
- c. Nuk jam i angazhuar.

16. A bën gjimnastikë të mëngjesit:

- a. Shpesh,
- b. Nganjëherë,
- c. Kurrë.

17. Sa shpesh shkon në pishinë:

- a. Shkoj shpesh,
- b. Shkoj vetëm veres,
- c. Nuk shkoj.

18. A ke qenë deri tani në skijim:

- a. Kurrë,
- b. Një herë,
- c. Dy ose më shumë herë.

19. Si ke dëshir të shkosh në pushime verore - dimërore:

- a. Me shkollë,
- b. Me prindërit,
- c. Me miqtë, shokët.

20. Sa herë brenda viti ke qenë në ndonjë sheti, udhëtim turistik jashtë vendbanimit:

- a. Një herë,
- b. Dy deri katër herë,
- c. Më shumë se pesë herë.