

UNIVERSITETI I PRISHTINËS “HASAN PRISHTINA”

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIM DIPLOME - MASTER

**ROLI I PJSËMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE
SPORTIVE DHE NDIKIMI I TYRE NË INDEKSIN E MASËS
TRUPORE - (BMI) TEK NXËNËSIT E DY KOMUNAVE TË
KOSOVËS**

Mentori:

Prof. Dr. Bujar TURJAKA

Kandidatët:

Vullnet Doli

Gramos Latifi

Prishtinë, 2020

PËRMBAJTJA

ABSTRAKTI3

ABSTRACT 4

1. HYRJE5

2. HULUMTIMET E DERITANISHME.....7

3. QËLLIMI I PUNIMIT 10

4. METODOLOGJIA E PUNËS..... 11

 4.1. HIPOTEZAT THEMELORE 11

 4.2. MOSTRA E TE ANKETUARVE 12

 4.3. INSTRUMENTI I HULUMTIMIT 12

 4.4. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE..... 12

5. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE 14

 5.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR 14

 5.1.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE SIPAS GJINISE 14

 5.2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE NE BAZE TE QYTETEVE 28

 5.3. NDRYSHIMET NE MES TE GJINIVE T-TESTI 42

6. GRUPET SIPAS BMI-INDEKSIT MASES TRUPORE.....56

7. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE58

8. PËRFUNDIMI59

9. LITERATURA.....61

SHTOJCË.....63

ABSTRAKTI

Organizata Botërore e Shëndetit (OBSH) vlerëson se 1.9 milion vdekje në të gjithë botën i atribuohen pasivitetit fizik dhe të paktën 2.6 milion vdekje janë rezultat i mbipeshes ose obezitetit.

Qëllimi i këtij punimi sistematik ishte të përmblihte provat e efektivitetit të aktiviteteve në shkollë në promovimin e aktivitetit fizik tek adoleshentë, të paraqes nivelin e pjesëmarrjes së nxënësve në aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve të cilat ata i preferojnë si dhe identifikimin e shprehive të tyre individuale jetësore. Hulumtimi ka synuar që në bazë të variablave të përgjithshme të aplikuara të nxjerrim vlerat e BMI-së në grupet e dy gjinive të qyteteve të trajtuara dhe është bërë krahasimin në mes tyre. Qëllimi teorik dhe praktik është që përmes këtij hulumtimi të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësin e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në shëndetin e tyre, si dhe ndikimi i tyre në fitimin e shprehive të mira të jetës. Nxënësit e përfshirë në këtë punim janë nxënës të shkollës së mesme të moshës 17-18 vjeçre (Prishtinë dhe Pejë). Mostra e përgjithshme e punimit është 200 nxënës të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 100 nxënës të secilës komunë të të dyja gjinive. Në grupin e të anketuarve kanë qenë nxënësit e klasës XII nga 50 femra dhe 50 meshkuj të secilës komunë.

Hulumtimi është realizuar me anë të pyetësorit, me pyetje të formuluar kemi nxjerrur të dhëna rreth pjesëmarrjes së nxënësve në aktivitete fizike dhe grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me shprehite të nxënësve të anketuar.

Në rezultatet perfundimtare të rinjet e moshës 17-18 vjeçare e dy qyteteve të Kosovës (Prishtinë dhe Pejë) nuk janë të rrezikuar nga mbipesha. Keta nxënës të anketuar kanë një angazhim të kënaqshëm të përfshirë në aktivitete rekreative-sportive, me shume pak dallime sipas moshës. Ndërsa sipas gjinisë meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative sportive. Gjinia mashkullore ka tendence që të mirret me shume me aktivitete sportive duke u angazhuar edhe në aktivitete rekreative jashtë shkolles.

Fjalët kyçe: Nxënësit, Aktivitetet, Pyetësi, Dallimet, Shprehitë.

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) estimates that 1.9 million deaths worldwide are attributed to physical inactivity and at least 2.6 million deaths are the result of overweight or obesity.

The purpose of this systematic paper was to summarize the evidence of the effectiveness of school activities in promoting physical activity in adolescents, to present the level of student participation in recreational and sports activities, the types of activities they prefer and identifying their individual life habits. The research aimed to derive the BMI values in the two gender groups of the treated cities based on the general variables applied and a comparison was made between them. Theoretical and practical purpose is to show through this research that students engaged in recreational sports activities have a higher awareness of the importance of physical activity and its impact on their health, as well as their impact on gaining good habits of life. The students included in this paper are high school students aged 17-18 (Prishtina and Peja).

The total sample of the paper is 200 students surveyed in the two municipalities of Kosovo out of 100 students in each municipality of both genders. In the group of respondents there were students of grade XII from 50 females and 50 males of each municipality.

The research was conducted through a questionnaire, with formulated questions we extracted data about the participation of students in physical activities and the other group of questions is related to the habits of the surveyed students. In the final results, young people aged 17-18 in two cities of Kosovo (Prishtina and Peja) are not at risk of being overweight. These surveyed students have a satisfactory engagement of involvement in recreational-sports activities, with very few differences by age. While by gender men are significantly more involved in recreational sports activities. Males tend to engage more in sports activities by engaging in recreational activities outside of school

Keywords: Students, Activities, Questionnaire, Differences, Habits.

1. HYRJE

Lëvizja është një prej kërkesave themelore jetësore, një prej kushteve më të rëndësishme për shëndet të mirë. Kryesorja për zhvillimin e personalitetit të përgjithshëm (guximin, përkushtimin, përkatësin grupore, shoqërizimin). Aktiviteti fizik thjesht do të thotë çdo lëvizje e trupit që lëvizë muskujt tuaj dhe kërkon më shumë energji sesa gjatë pushimit. Ecje, vrapim, vallëzim, puna fizike, not, yoga dhe kopshtari janë disa nga shembujt e aktivitetit fizik.

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

Rekreacioni mund të jetë efektiv nëse përdoret siç duhet në përputhje me moshat dhe aftësitë e ndryshme. Aktivitetet e grupit në programet rekreative përmirësojnë aftësitë ndërpersonale, pavarësinë dhe vetëvlerësimin pozitiv, të cilat mund të sjellin shumë përfitime në aspektin psikologjik. Kjo si një gamë e gjerë veprimtarish që mund të nxisin funksionimin fizik, psikologjik, social dhe emocional dhe të përmirësojnë cilësinë e jetës personale tek nxënësit.

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

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

Pjesëmarrja në aktivitete rekreative përmirëson mirëqenien fizike. Në fakt, njerëzit që shpesh merren me aktivitete rekreative kanë më pak vizita mjekësore dhe indeks më të ulët të trupit

(BMI) se sa ata që nuk bëjnë. Ne besojmë se sporti dhe rekreacioni mund të jenë një mjet i rëndësishëm për ndryshime pozitive në shoqëri.

Perceptimi i peshës trupore i referohet vlerësimit personal të peshës së një personi si "nën-peshë" ose "peshë normale" ose "mbipeshë" pavarësisht nga indeksi aktual i masës trupore. Mospërputhja në perceptimin e peshës së trupit njihet gjithashtu si shtrembërimi i imazhit të trupit. Adoleshentët që gjykojnë gabimisht madhësinë e tyre trupore shprehin një shkallë të pakënaqesise së trupit. Individët e shëndetshëm ose mbipeshë, të cilët e perceptojnë veten si mbipeshë ose yndyrë, kanë më shumë të ngjarë të përfshihen në aktivitete për uljen e peshës, ndërsa individët me një peshë të tepërt trupore, të cilët nuk e perceptojnë veten në mbipeshë, nuk do të përfshihen në aktivitete të humbjes së peshës. Shume adoleshentë adoptojnë dietë dhe stërvitje të shëndetshme të ekuilibruar, por ata që janë të pakënaqur me trupin e tyre dhe duan të humbin peshë fillojnë me pirjen e duhanit, përdorimin e laksativëve, duke zhvilluar vese të demshme për shëndetin. Hulumtimet e fundit japin të dhëna që ekziston një rënie e niveleve të aktivitetit fizik dhe konsumimi i frutave dhe perimeve dhe mëngjesit gjatë adoleshencës.

Perceptimi i peshës trupore ndikohet nga një numër faktorësh, përfshirë moshën, gjininë, familjen, bashkëmoshatarët, median dhe etninë. Studimet raportuan se edhe fëmijët e tetë vjeç ishin të preokupuar me madhësinë e trupit të tyre, dhe kjo preokupim u intensifikua dhe arriti kulmin gjatë adoleshencës. Femrat janë më të prirura ta perceptojnë veten si mbipeshë dhe të përfshihen në praktika të padrejta të humbjes së peshës. Adoleshentët adoptojnë sjellje dhe qëndrime që mbizotërojnë midis bashkëmoshatarëve të tyre, dhe presioni për të qenë i hollë ka një ndikim negativ në perceptimin e peshës trupore.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Në bazë të literaturës të cilën e kemi pasur në dispozicion, kemi shqyrtuar disa nga hulumtimet lidhur me aktivitetet fizike tek adoleshentët, dhe ndërlidhja e tyre me indeksin e masës trupore(BMI).

[Maureen Dobbins¹](#), [Heather Husson](#), [Kara DeCorby](#), [Rebecca L LaRocca](#)- Ky hulumtim paraqet rolin e programit të veprimtarisë fizike në shkollë për promovimin e aktivitetit fizik dhe fitnesit tek fëmijët dhe adoleshentët nga 6 deri në 18 vjeç. Në rishikimin 13.841 regjistrime u identifikuan dhe u ekzaminuan, 302 studime u vlerësuan për pranueshmërinë, dhe 26 studime u përfshinë në shqyrtim. Kishte disa prova që veprimtarite fizike në shkollë kishin një ndikim pozitiv në katër nga nëntë masat e rezultatit. Efektet veçanërisht pozitive janë vërejtur për kohëzgjatjen e aktivitetit fizik, VO2 max dhe kolesterolin në gjak. Në përgjithësi, veprimtarite në bazë të shkollës kishin pak efekt në shkallët e aktivitetit fizik, presionin e gjakut sistolik dhe diastolik, BMI dhe ritmin e pulsit.

[Jerzy Słoëik¹](#), [Elzbieta Grochoëska-Niedëorok²](#), [Izabela Maciejeëska-Paszek³](#), [Marek Kardas²](#), [Eëa Nieëiadowska⁴](#), [Magdalena Szostak-Trybuë³](#), [Maria Palka-Słoëik¹](#), [Tomasz Irzyniec⁻](#)

Një numër i konsiderueshëm i fëmijëve dhe adoleshentëve ishin në mbipeshe bazuar në kategoritë e BMI dhe vlerat FATP. Mbipesha dhe obeziteti ishin më të zakonshme tek fëmijët më të vegjël, veçanërisht djemtë. Nivelet më të larta të FATP-së më të larta ishin më të zakonshme tek studentët e klasës sportive. BMI nuk është një mjet i mirë për përcaktimin e statusit ushqyes të fëmijëve dhe adoleshentëve, ndërsa metoda e rezistencës bioelektrike mundëson që të bëhet një analizë e saktë e përmbajtjes së indit dhjamor dhe vendndodhjes së tij. Nxenesit e shkollës fillore të orientuara nga sporti nga grupi i studimit u karakterizuan me vlera më të larta të FATP.

[Migle Baceviciene¹](#), [Rasa Jankauskiene²](#), [Arunas Emeljanovas³](#) Përfundime: Adoleshentët që demonstrojnë profile më të dobët të sjelljes të lidhura me shëndetin treguan PHC më të lartë. Aktiviteti fizik dhe pjesëmarrja sportive ishin të lidhura me PHC më të ulët. Aktiviteti fizik pozitiv dhe perceptimi i fitnesit fizik ndryshuan lidhjet midis PHC dhe stilit të jetesës jo të

shëndetshëm: adoleshentët e perceptojnë veten si mjaft aktiv fizikisht dhe ata që vlerësojnë aftësinë e tyre fizike si të mirë treguan PHC më të ulët, pavarësisht nga prania e zakoneve jo të shëndetshme (koha e ekranit të lartë, pirja e alkoolit, pirja e duhanit) , dhe konsumimi i ushqimeve jo të shëndetshme). Shtë e rëndësishme të studiohen faktorët njohës kur hulumtohen lidhjet midis stileve të jetesës së adoleshencës dhe PHC. Këto rezultate janë të rëndësishme për promovimin e shëndetit dhe programet arsimore që synojnë përmirësimin e mënyrës së jetesës së shëndetshme dhe mirëqenies psikosociale tek adoleshentët.

[Ëilliam T B Eddolls¹](#), [Melitta A McNarry²](#), [Leanne Lester³](#), [Charles O N Einn](#), [Gareth Stratton^{2,5}](#), [Kelly A Mackintosh](#) Hulumtimet sugjerojnë që aktiviteti i fuqishëm fizik, aftësia kardiorespiruese dhe BMI ishin të lidhura, direkt dhe indirekt, me mirëqenien mendore. Prandaj, mund të supozohet se BMI përmes rritjes së aktivitetit fizik të mund të jetë e dobishme për mirëqenien mendore tek adoleshentët.

Burns RD, Fu Y, Hannon JC, Brusseau TA në një hulumtim të publikuar në **PUBMED** Në shqyrtimin e efektit të një programi gjithëpërfshirës të aktivitetit fizik në shkollë (CSPAP) mbi aftësitë motorike të fëmijët ku u përfishin 959 fëmijë nga 5 shkolla. 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.

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

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Parandalimi i mbipeshës dhe përmirësimi i aftësisë fizike tek nxënësit e shkollave të mesme të lartë është një sfidë mbarëbotërore pasi që dimë që 30% e fëmijëve dhe 60% e adoleshentëve mbesin të plotë gjatë gjithë jetës, pra është një numër shumë i madh dhe programet e ndërhyrjes fizike aktive zakonisht vijnë me koston e kohës së mësimin akademik.

Ky studim ka për qëllim të hetojë efektet e mësimëve akademike aktive fizike në indeksin e masës trupore (BMI) dhe palestër fizike në fëmijët e shkollave të mesme të lartë.

Qëllim kryesor në këtë punim është paraqitja e nivelit të nxënësve në pjesëmarrjen e tyre me aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve, dhe shprehitë individuale jetësore. Qëllim tjetër është që përmes pyetsorit të informohemi për aktivitetet rekreativo-sportive, dhe shprehitë, në nivel të komunave të trajtuar për të dy gjinitë.

Ndër qëllimet tjera të këtij punimi në bazë të variablave të përgjithshme të aplikuara do të nxjerret vlera e BMI-së në mes gjinive dhe qyteteve të trajtuara si dhe mundësia e krahasimit në mes tyre me qëllim të nxjerrjes së ndonjë konkludimi për punën e mire profesionale apo mungesës së kushteve nëpër shkolla.

Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se nxënësit të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë një vetëdije më të lartë për rëndësinë e aktivitetit sportiv se sa ata të cilët nuk janë të përfshirë në sport si dhe fitojnë shprehi të re të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit.

Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultatit të hulumtimit të inkurajohen më shumë të rinjtë për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative – sportive.

Hulumtimi i cili do të realizohet në kuadër të këtij projekti hulumtues ka për qëllim para së gjithash, identifikimin e disa shprehive të jetesës të nxënësve të Prishtinës dhe Pejës të cilat mund të kenë ndikim në përcaktimin e mbështetjes së aktiviteteve rekreative sportive në qytetet e trajtuara në punim.

4. METODOLOGJIA E PUNËS

Sipas natyrës së kërkimit shkencor ky studim i përket kategorisë së kërkimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit të ndërmarrë paraqet hulumtim aplikativ i cila ka për qëllim të fituarit e njohurive dhe informacioneve të reja të nevojshëm për aplikim praktik në fushën e sportit, dhe marrë në tërësi, në praktikat pedagogjike në shkolla.

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

Në lidhje më njohjën e problemit, ky studim paraqet hulumtim konfirmativ ku në bazë të një problemi të njohur kryhet kontrolli i hipotezave të parashtruara duke përdorur metoda të përshtatshme kërkimore.

Në kushtet e përcaktimit kohor, studimi është i karakterit transversal, dhe konsiston në një matje të vetme të treguesve përkatës të karakteristikave morfologjike, të cilët janë aktiv në sporte përkatëse.

Ky hulumtim shkencor i përket ose bie në kategorinë e hulumtimit shkencore në teren që do të kryhet ose realizohet në kushte natyrore të jetës.

4.1. HIPOTEZAT THEMELORE

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

H₀₁ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

H₀₂ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësve të anketuar në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

H₀₃ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e shprehive individuale tek nxënësit e trajtuar.

H₀₄ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësve të anketuar në kuptimin e shprehive individuale.

4.2. MOSTRA E TE ANKETUARVE

Nxënësve të anketuar në këtë punim përbëhen nga mostra e definuar si nxënës të moshës 17-18 vjeçare të shkollave të mesme (Peje dhe Prishtine). Mostra e përgjithshme e punimit do të jetë 200 nxënës të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të të dyja gjinive. Në grupin e të anketuarve do jenë nxënësve të kalsës XII nga 50 femra dhe 50 meshkuj të secilës komunë.

4.3. INSTRUMENTI I HULUMTIMIT

Si instrument i hulumtimit do të përdoret pyetësori, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve do të na siguroj të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të të anketuarve si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative - sportive. Pyetësori është i bashkëngjitur në shtojcë.

Po ashtu si variabla do të jenë edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave do të përcaktohet Indeksi i Masës Trupore (BMI).

4.4. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Në mënyrë që kërkimi shkencor që të jep zgjidhje të kënaqshme, është e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komparative e që janë të natyrës së atij problemi të dhënë. Për realizimin e qëllimit të këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që do të hulumtohen.

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

1. Parametrat qëndrore themelor dhe të shpërndarjes:
 - **Mesatarja aritmetikore (Ma),**
 - **Devijimi standard (Ds),**
 - **Vlera minimale (Min),**
 - **Vlera maksimale (Max).**

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

5. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE

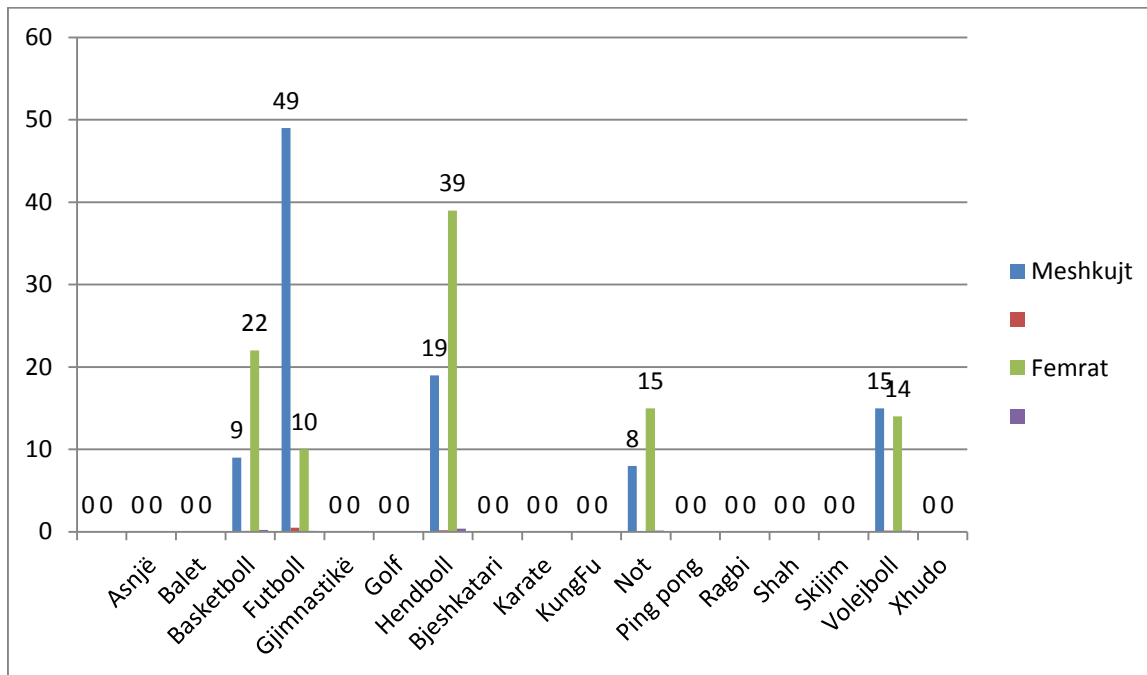
5.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR

5.1.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE SIPAS GJINISE

Sporti i preferuar nga ana juaj?

Shumë të rinjë kanë kontakt me sportet të cilat janë më të popullarizuara në Kosovë dhe në komunat përkatëse. Nga kjo kuptojmë se të rinjët e vendit tonë kanë me pak njohuri dhe aktivitete me sportet tjera. Pytjen të cilën e kemi shtruar ne se me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi kemi marr këto përgjigje. Tek meshkujt preferenca ka qenë kjo: në futboll është 49%(49), dhe tek femrat 10%(10), në basketboll meshkujt 9%(9) dhe femra 22%(22), në volejball meshkujt 15%(15) dhe femra 14%(14), në hendboll meshkujt 19%(19) dhe femrat 39%(39), në not meshkujt 8%(8) dhe femrat 15 %(15). Vërehet një preferencë e meshkujve në sportin e futbollit dhe femrave për sportin e basketbollit dhe hendbollit.

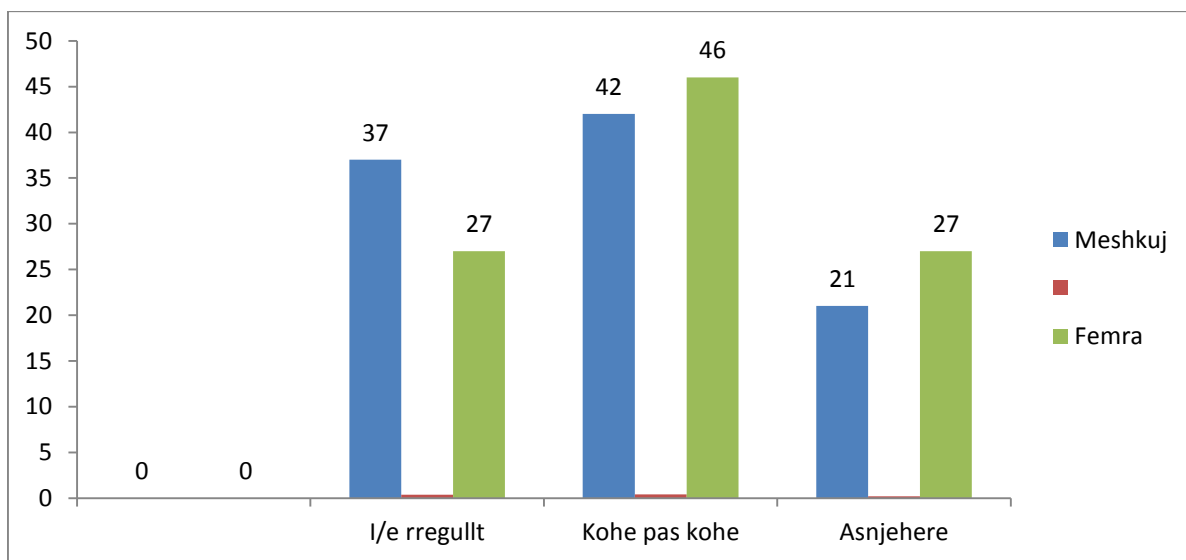
	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Asnjë	0	0%	0	0%
Balet	0	0%	0	0%
Basketboll	9	9%	22	22%
Futboll	49	49%	10	10%
Gjimmastikë	0	0%	0	0%
Golf	0	0%	0	0%
Hendboll	19	19%	39	39%
Bjeshkatari	0	0%	0	0%
Karate	0	0%	0	0%
KungFu	0	0%	0	0%
Not	8	8%	15	15%
Ping pong	0	0%	0	0%
Ragbi	0	0%	0	0%
Shah	0	0%	0	0%
Skijim	0	0%	0	0%
Volejboll	15	15%	14	14%
Xhudo	0	0%	0	0%
Total	100	100%	100	100%



A merreni me aktivitete rekreative sportive?

Zakonisht në vendin tonë në shumicën e rasteve meshkujt janë ata që merren me shumë me aktivitete rekreative sportive por edhe femrat në bazë të tabelave kanë dalur që janë aktive në aktivitetet rekreative sportive. Meshkujt që janë përgjigjur “të rregullt” në aktivitete janë 37% (37), femrat 27%(27). Ndërsa nxënësit që merren “kohë pas kohe” janë përqindje më e madhe me aktivitete rekreative sportive, meshkujt janë 42%(42), dhe femrat me një përqindje më të madhe 46%(46). Ndërsa ata që nuk merren asnjëhere me aktivitete rekreative sportive meshkujt 21%(21) dhe femrat rezultojn një numer me i madh që nuk merret me aktivitete sportive 27%(27).

	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
I/e rregullt	37	37%	27	27%
Kohe pas kohe	42	42%	46	46%
Asnjehere	21	21%	27	27%
Total	100	100%	100	100%

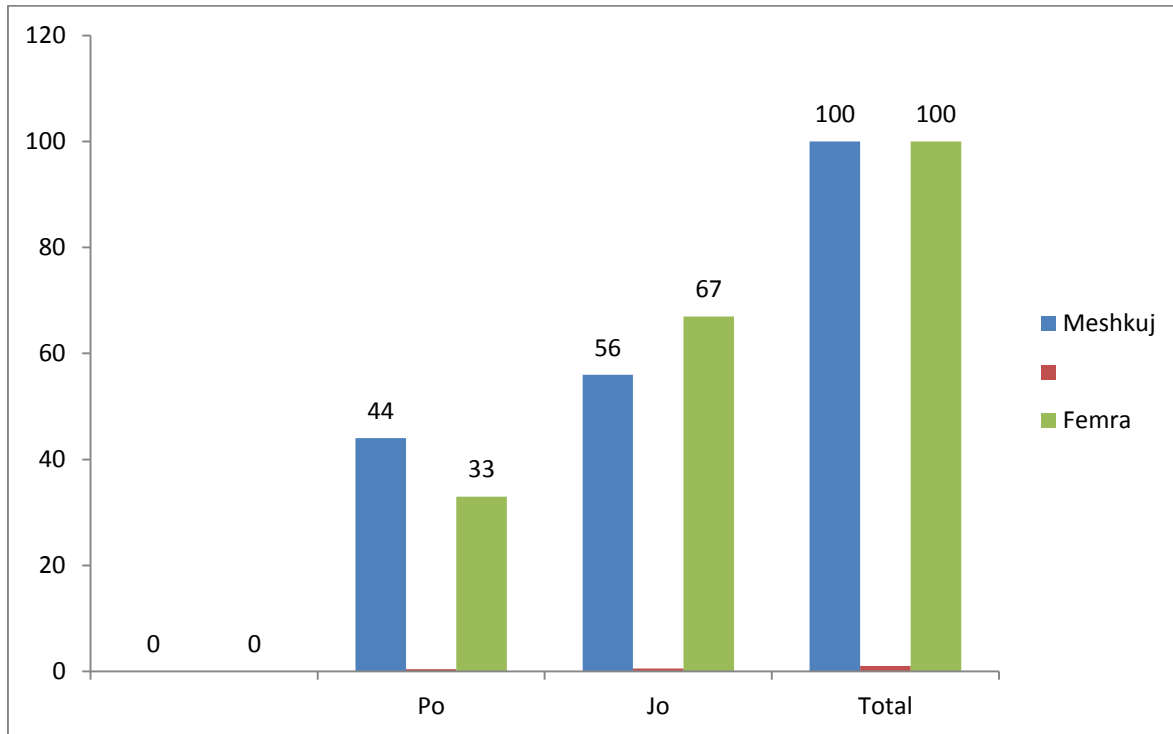


A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport?

Në bazë të tabelës së rezultateve shohim se gjithsej 100 meshkuj dhe 100 femra nga shkolla e dy komunave të përfshira në hulumtim 44%(44) janë deklaruar që janë aktiv në sportet e ndryshme dhe 56%(56) nuk janë aktiv në asnjë sport ndërsa femrat 33%(33) janë pjesmarrëse aktive në sport dhe një numer më i madh që janë joaktive në sportet e preferuara 67%(67).

Fakti që shumica e djemëve janë më aktiv në sportet e ndryshme bën me dije që kemi dallime të mëdha në mes gjinive në sport. Ndërsa përqindja e lartë e vajzave joaktive tregon për mungesën apo interesimin e vajzave në aktivitete sportive.

	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
Po	44	44%	33	33%
Jo	56	56%	67	67%
Total	100	100%	100	100%

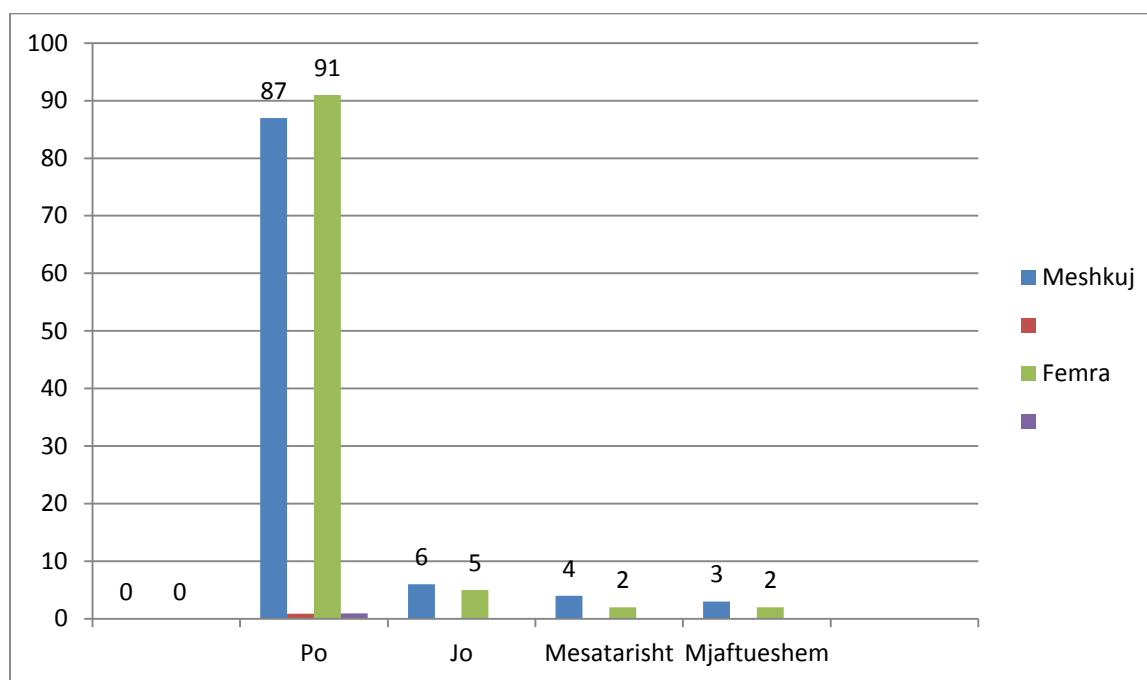


A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?

Aktiviteti fizik ka një rol shumë të rëndësishëm në jetën tonë, personat të cilët janë aktiv në jetën e përditshme janë më pak të rrezikuar nga sëmundjet e ndryshme. Sa janë të informuar nxënësit për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet na tregon tabela, ku numri i mostrës në hulumtim është 100 meshkuj dhe 100 femra të dy komunave të Kosovës. Meshkujt të cilët janë përgjigjur “Po” mirë të informuar është 87%(87), ndërsa ata që janë përgjigjur ”Jo” janë 6%(6), “Mesatarisht” 4%(4) dhe “Mjaftueshëm” 3%(3). Ndërsa femrat përqindja e tyre “Po” është më e madhe se tek meshkujt 91%, “Jo” me 5%, “Mesatarisht” 2%(2), dhe “Mjaftueshëm” 2%(2).

Ku në përfundim kemi një përqindje të lartë në vetëdijësimin e tyre për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet.

	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
Po	87	87%	91	91%
Jo	6	6%	5	5%
Mesatarisht	4	4%	2	2%
Mjaftueshem	3	3%	2	2%
Total	100	100%	100	100%

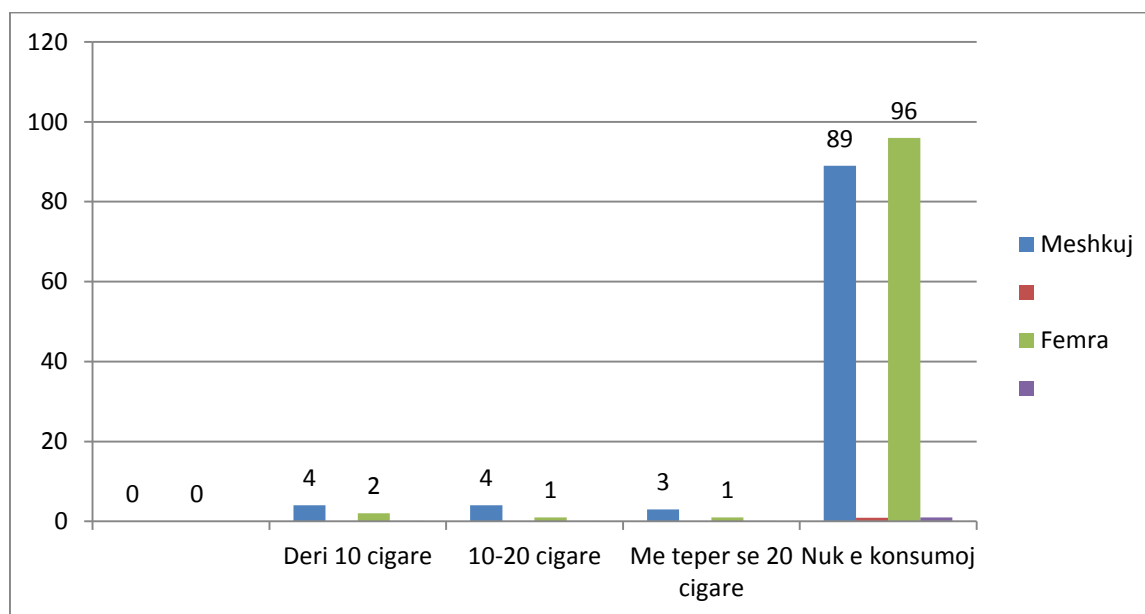


Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:

Përdorimi i duhanit në ditët e sotme të të rinjtë e shkollave të mesme është një ves shumë i keq, ku të rinjtë konsumojnë duhanin në mënyrë që të duken më të rritur dhe shumë të tjerë konsumojnë për arsye se shokët e tyre janë konsumues të rregullt apo të afërmit e tyre. Në këtë

hulumtim dallimet gjinore janë të dukshme, ku meshkujt të cilët konsumojnë “deri në 10” cigare në ditë janë 4%(4), “10 deri 20” cigare në ditë janë 4%(4), “më tepër se 20” cigare në ditë janë 3%(3), ndërsa ata që nuk e konsumojnë janë 89%(89). Ndërsa femrat të cilat konsumojnë “deri në 10” cigare në dite janë 2%(2), “10 deri në 20” cigare në dite janë 1%(1), “më tepër se 20” cigare në dit 1%(1), dhe me nje perqindje te larte jane ato qe “nuk jane konsumuese të cigares” 96%(96). Gjinia mashkullore është ajo që konsumon më shumë duhanin.

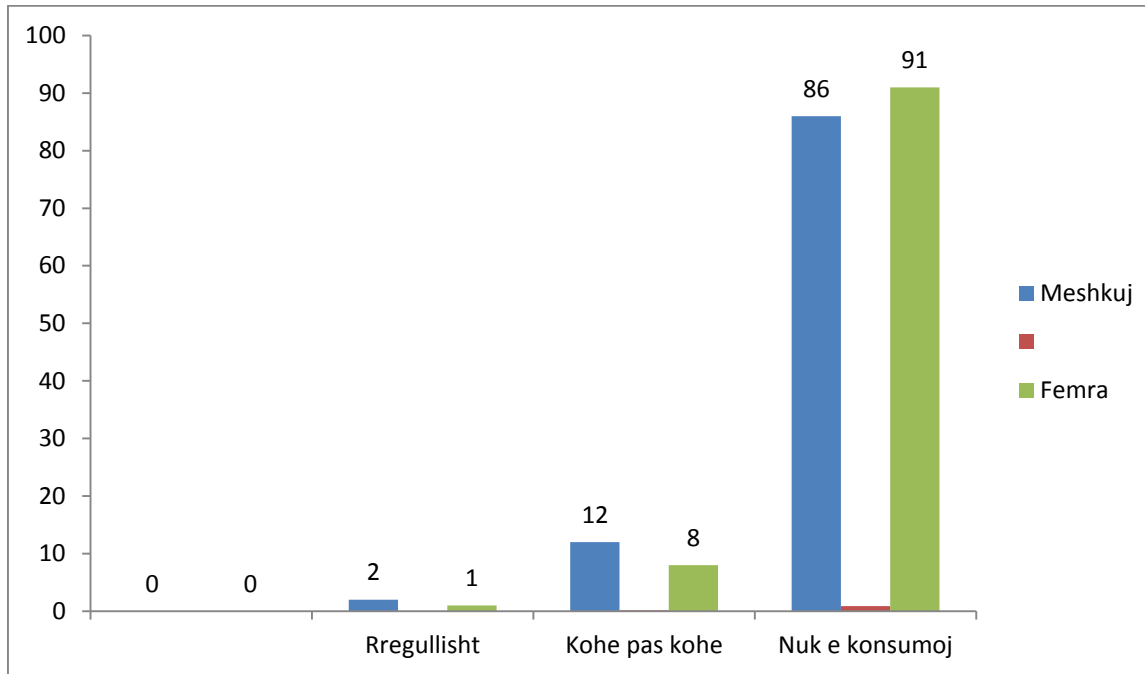
	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
Deri 10 cigare	4	4%	2	2%
10-20 cigare	4	4%	1	1%
Me teper se 20 cigare	3	3%	1	1%
Nuk e konsumoj	89	89%	96	96%
Total	100	100%	100	100%



Konsumi i alkoolit?

Zakonisht përdorimi i alkoolit fillon në moshat e reja shkollore duke shkaktuar probleme të shumta te personat të cilët janë konsumues. Përdorimi i alkoolit te shumë të rinjë konsiderohet si argëtuese. Nga përgjigjet e nxënësve kemi marr rezultate se meshkujt që konsumojnë “rregullisht” akoolin është 2%(2), ata që e konsumojnë “kohë pas kohe” janë 12%(12), dhe ata që “nuk e konsumojnë” janë 86%(86). Ndërsa te gjinia femrore ato te cilat e konsumojnë “rregullisht” kemi 1%(1), konsumueset “kohë pas kohe” 8%(8), dhe ato të cilat “ nuk e konsumojnë” 91%(91).

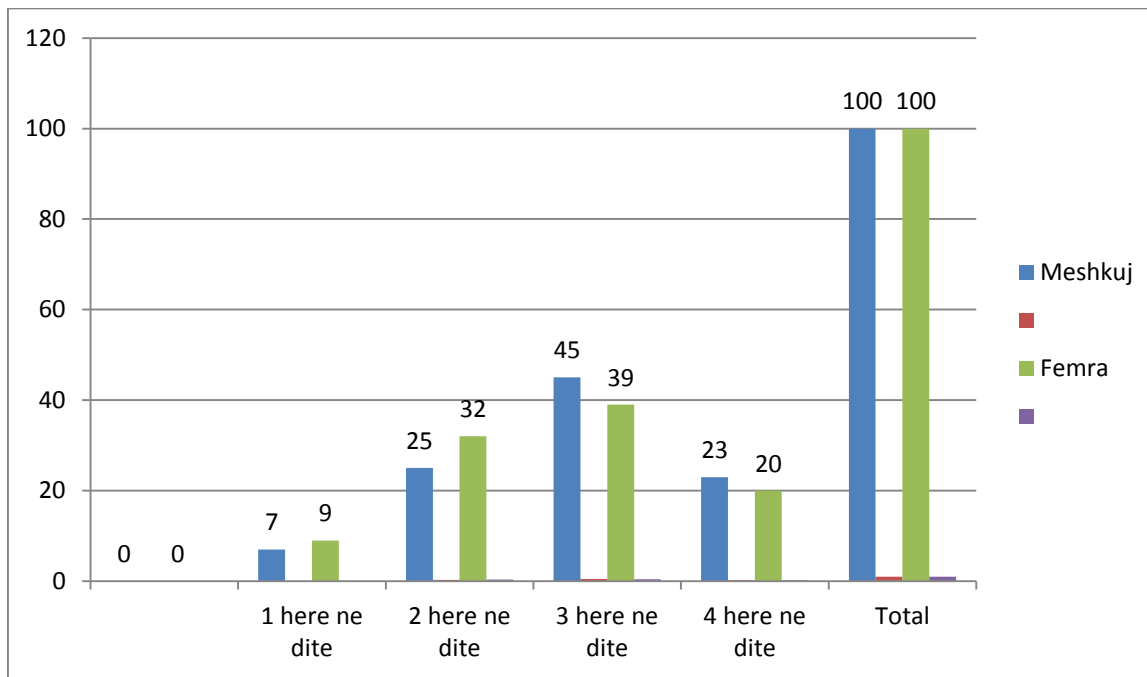
	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
Rregullisht	2	2%	1	1%
Kohe pas kohe	12	12%	8	8%
Nuk e konsumoj	86	86%	91	91%
Total	100	100%	100	100%



Shprehinë në ushqim, shujta ditore:

Ushqimi ka një rol shumë të rëndësishëm në mirëqenien dhe zhvillimin e trupit. Trupi i njeriut kërkon energji dhe ne e sigurojmë energjinë përmes ushqimit të cilin e konsumojmë gjate ditës. Mirëpo në hulumtim të rinjët janë përgjigjur vetëm sa herë në ditë ushqehen dhe jo peë llojin e ushqimit. Meshkujt të cilët ushqehen “1 herë në ditë” janë 7%(7), ata të cilët ushqehen “2 herë në ditë” 25%(25), “3 herë në ditë” e kemi një përqindje më të lartë 45%(45), ndërsa “4 herë në ditë” kemi 23%(23). Ndërsa tek femrat kemi një përqindje më të lartë të cilat ushqehen vetëm “1 herë në ditë” 9%(9), “2 herë në ditë” 32%(32), “3 herë në ditë” 39%(39), dhe “4 herë në ditë” kemi 20%(20).

	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
1 here ne dite	7	7%	9	9%
2 here ne dite	25	25%	32	32%
3 here ne dite	45	45%	39	39%
4 here ne dite	23	23%	20	20%
Total	100	100%	100	100%



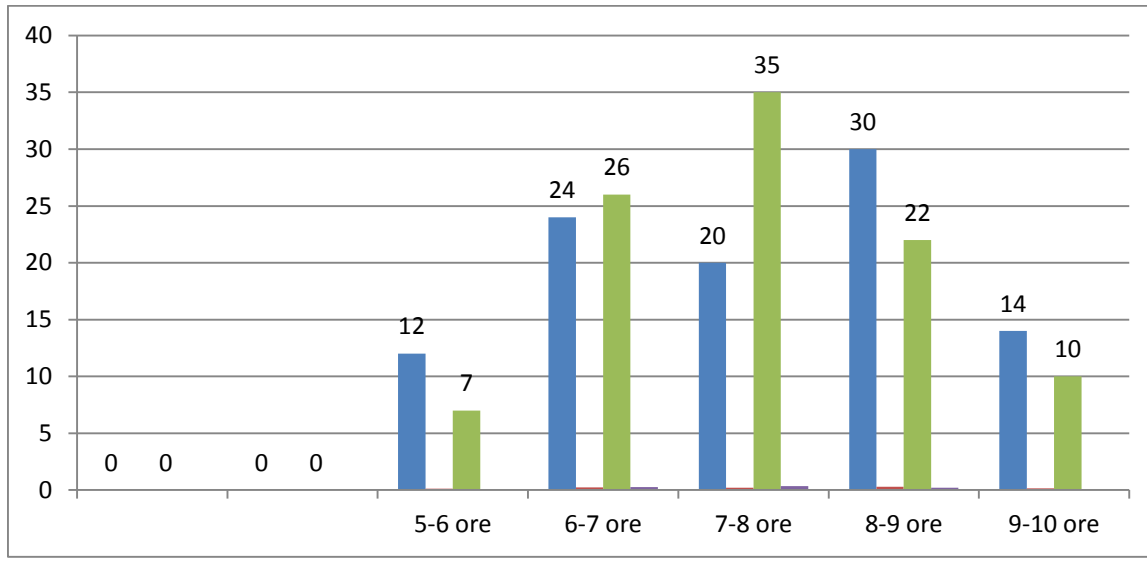
Sa orë gjumë bëni?

Gjumi është një gjendje e natyrshme e pushimit te rregullt trupor. Gjumi nuk është një gjendje e pavetëdijshme, por më tepër, një gjendje prehjeje trupore e mendore, që karakterizohet nga një zvogëlim i vullnetshëm i lëvizjeve trupore, rënie e reaksioneve ndaj ngacmimeve të jashtme, një

nivel i lartë i anabolizmit (ripërtëritjes së qelizave), dhe një nivel i ulët i katabolizmit (shkatërrimit të qelizave).

Të rinjët nga 200 të ëanketuar, 100 meshkuj dhe 100 femra të dy komunave të Kosovës janë përgjigjur: meshkujt të cilët bëjnë “5 deri në 6 orë” gjumë 12%(12),” 6 deri në 7 orë” 24%(24), “7 deri në 8 orë” 20%(20), “8 deri 9 orë” 30%(30), “dhe 9 deri në 10 orë” kemi 14%(14). Tek femrat ato që bëjnë “5 deri në 6 ore” gjumë janë 7%(7), “6 deri në 7 orë gjumë” 26%(26), “7 deri në 8 orë” 35%(35), “8 deri në 9 orë” 22%(22), dhe “9 deri në 10 orë” 10%(10).

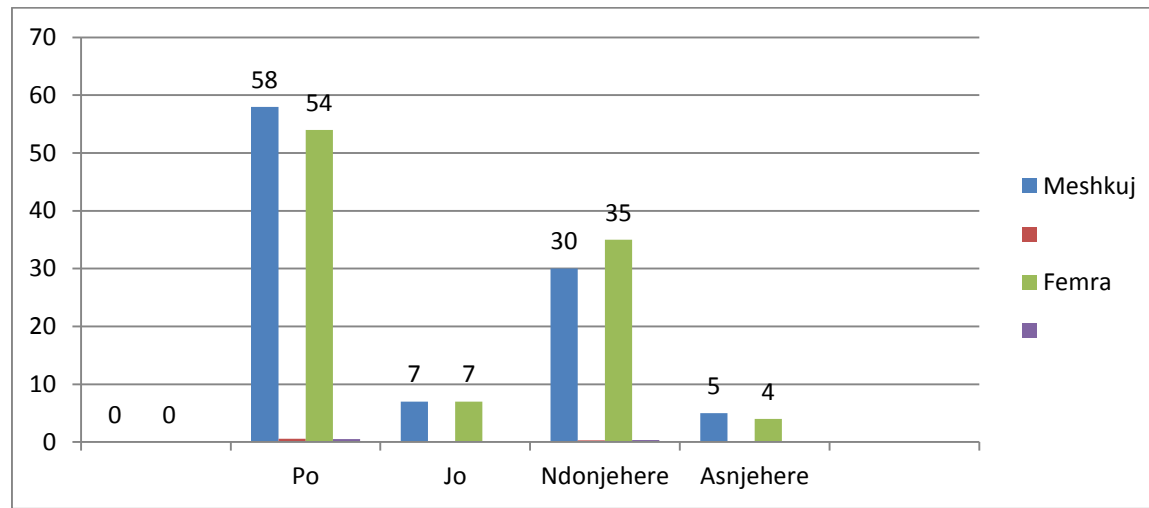
	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
5-6 ore	12	12%	7	7%
6-7 ore	24	24%	26	26%
7-8 ore	20	20%	35	35%
8-9 ore	30	30%	22	22%
9-10 ore	14	14%	10	10%
Total	100	100%	100	100%



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

Sjellja tek të rinjet shpesh herë është e pa kontrolluar dhe e pa menduar për pasojat e mëvonshme. Të rinjtë që janë anketuar kanë treguar se sa ata e menaxhojnë situatën dhe a janë persona të qetë. Në përgjigjen “po” që e menaxhojnë mirë situatën kemi 58%(58) meshkuj, ndërsa femra 54%(54), ne përgjigjen “jo” që nuk janë menaxhues të mirë të situatës kemi 7%(7) meshkuj dhe 7%(7) femra, ata që “ndonjëherë” janë menaxhues të mirë kemi 30%(30) meshkuj, dhe 35%(35) femra, dhe që nuk e menaxhojnë “asnjëherë” janë 5%(5) meshkuj, dhe 4%(4) femra.

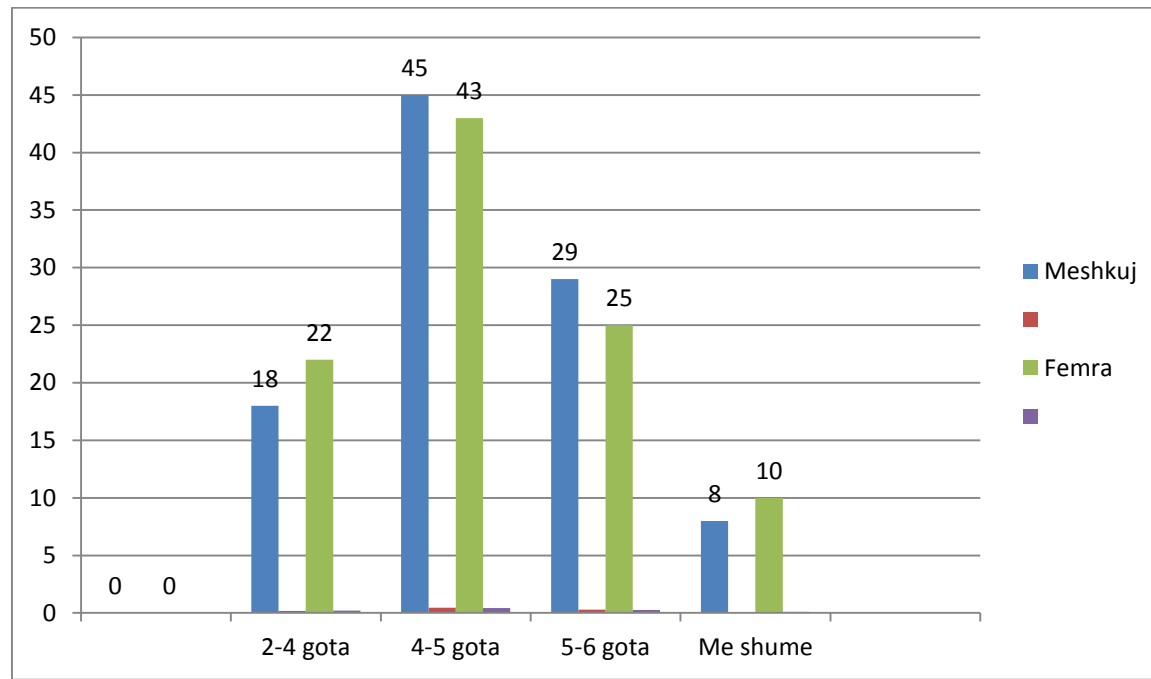
	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
Po	58	58%	54	54%
Jo	7	7%	7	7%
Ndonjehere	30	30%	35	35%
Asnjehere	5	5%	4	4%
Total	100	100%	100	100%



Sa konsumoni ujë gjatë një ditë?

Uji ka një rol shumë të rëndësishëm në jetën e njeriut. Uji ndihmon në mbajtjen e trupit të hidratuar, ndalon dhimbjen e kokës, ndihmon në përmirësimin e përqendrimit etj. Të rinjtë kanë dhënë përgjigjet e tyre se sa e konsumojnë ujin gjatë një ditë: meshkuj që konsumojnë “2-4” gota në ditë janë 18%(18), “4-5”gota në ditë janë 45%(45), “5-6” gota në ditë janë 29%(29), më shumë 8%(8). Ndërsa tek femrat ato që konsumojnë “2-4” gota janë 22%(22), “4-5” gota janë 43%(43),“5-6” gota janë 25%(25), më shumë 10%(10).

	Meshkuj		Femra	
	Frekuenca	Perqindja(%)	Frekuenca	Perqindja(%)
2-4 gota	18	18%	22	22%
4-5 gota	45	45%	43	43%
5-6 gota	29	29%	25	25%
Me shume	8	8%	10	10%
Total	100	100%	100	100%



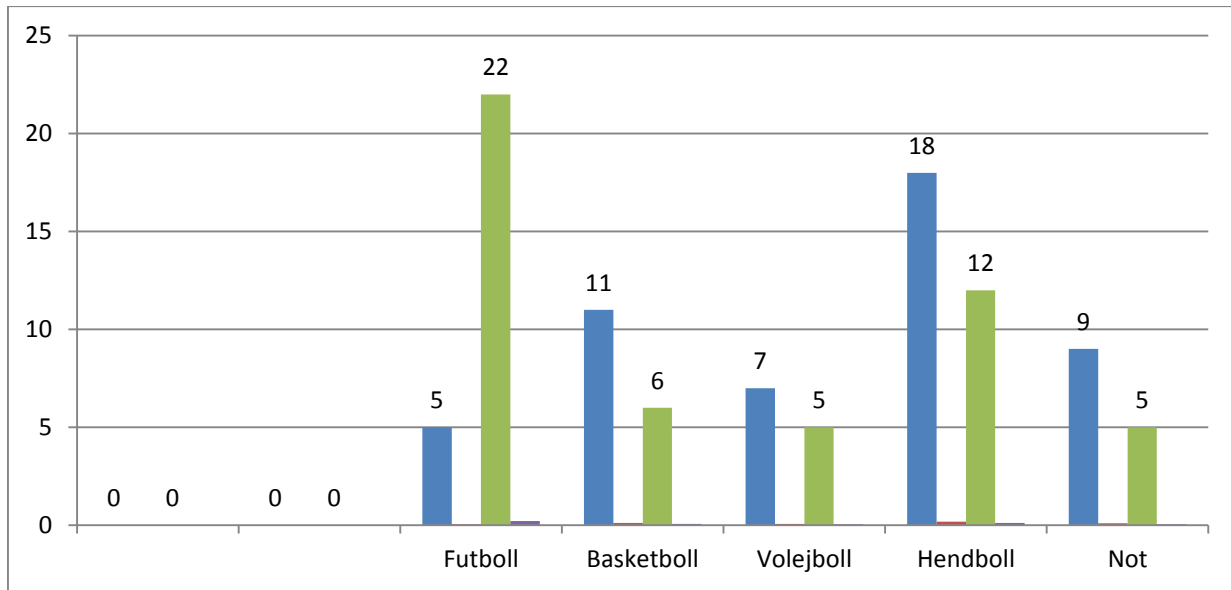
5.2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE NE BAZE TE QYTETEVE

Sporti i preferuar nga ju?

Dëshira për pjesëmarrjen në sport është e ndryshme. Mirëpo kjo varet nga sportet në të cilat të rinjtë kanë kontakt me shumë, zakonisht me sportet të cilat janë më të popullarizuara në Kosovë dhe në komunat përkatëse. Nga pyetsori ne mund të vërejmë se të rinjtë kanë pak informata dhe aktivitete për njohjen e sporteve tjera. Në mungesë të angazhimit të profesorëve, turnireve si dhe mungesës së infrastrukturës, fëmijët e kanë problem të shprehin talentin e tyre sepse asnjëher nuk mund ta dimë se në cilin sport ka talent ai fëmijë nëse nuk janë kushtet elementare për ta organizuar atë lojë apo sport. Në pyetjen se me cilin sport do të merreshit po të kishit mundësi kemi marrë këto përgjigje:

Në komunën e Pejës preferenca ka qenë kjo, në futboll 22 meshkuj dhe 5 femra, basketboll 6 meshkuj dhe 17 femra, volejboll 5 meshkuj 5 femra, hendboll 12 meshkuj 15 femra dhe ne not 5 meshkuj dhe 8 femra. Në komunën e Prishtinës preferenca ka qenë kjo: në futboll 27 meshkuj dhe 7 femra, basketboll 3 meshkuj 8 femra, volejboll 10 meshkuj 10 femra, hendboll 7 meshkuj dhe 20 femra dhe në not 3 meshkuj dhe 5 femra

	Pejë				Prishtinë			
	Femra		Meshkuj		Femra		Meshkuj	
	Frekuenca	Perqindja (%)	Frekuenca	Perqindja (%)	Frekuenca	Perqindja (%)	Frekuenca	Perqindja (%)
Futboll	5	5%	22	22%	5	5%	27	27%
Basketboll	11	11%	6	6%	11	11%	3	3%
Volejboll	7	7%	5	5%	7	7%	10	10%
Hendboll	18	18%	12	12%	21	21%	7	7%
Not	9	9%	5	5%	6	6%	3	3%
Total	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%



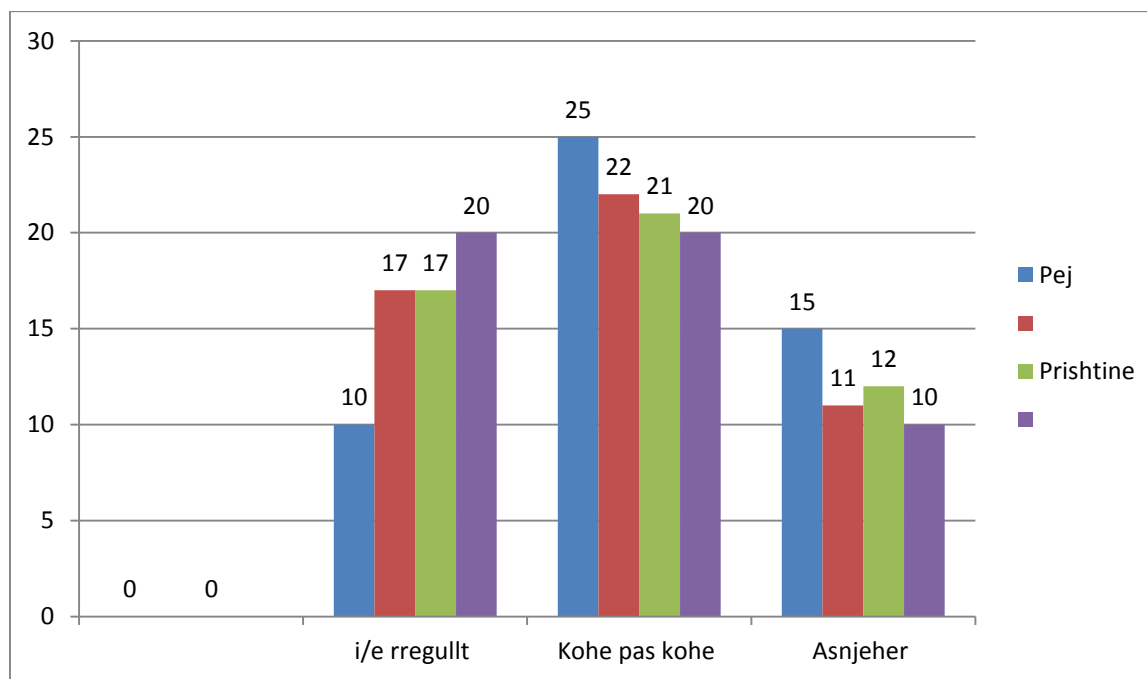
A merreni me aktivitete rekreative sportive?

Aktiviteti sportiv ka një rol shumë të rëndësishem në shoqëri e sidomos te të rinjtë e kësaj moshe kur jetojmë në kohën e teknologjisë dhe gjithcka është e lidhur me të. Aktiviteti fizik përmirson aftësitë motorike, rrit funksionin kognitiv duke përmirësuar kujtesën, sjelljen, dhe përqendrimin. Ndikon në humbjen e tepërt të peshës trupore. Në anën tjetër pasiviteti ndikon negativisht në shëndetin e trurit dhe kontrollimin e sjelljeve.

Në pyetjen a merreni me aktivitete rekreative sportive kemi marrë keto përgjigje:

Në komunën e Pejës kemi: „i/e rregullt” janë përgjigjur 17 meshkuj dhe 10 femra, në përgjigjen „kohë pas kohe” janë përgjigjur 22 meshkuj dhe 25 femra, dhe në përgjigjen „asnjëherë” janë përgjigjur 11 meshkuj dhe 15 femra. Në komunën e Prishtinës në „i/e rregullt” janë përgjigjur 20 meshkuj dhe 17 femra, në përgjigjen „kohë pas kohe” janë përgjigjur 20 meshkuj dhe 21 femra dhe në përgjigjen „asnjëherë” janë përgjigjur 10 meshkuj dhe 12 femra.

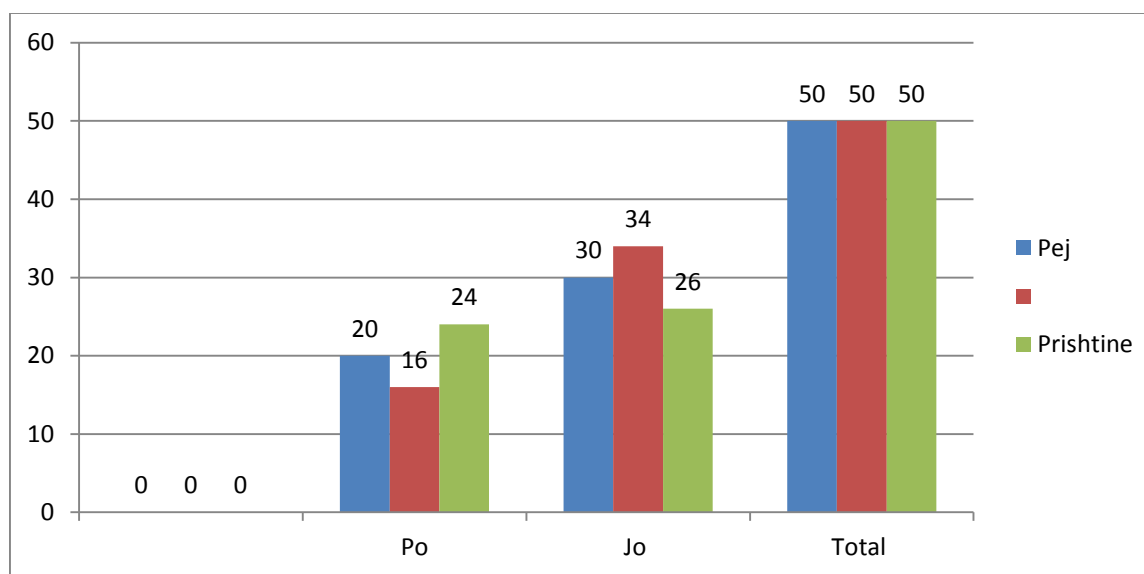
	Pejë		Prishtinë	
	Femra	Meshkuj	Femra	Meshkuj
i/e rregullt	10	17	17	20
Kohe pas kohe	25	22	21	20
Asnjeher	15	11	12	10
Total	50	50	50	50



A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport?

Shumica e të rinjëve në ditët e sotme kalojnë një kohë të madhe ulur në karrige në kompjuter apo në lokale duke bërë që rinia të jetë sa më pak aktive. Në komunën e Pejës kemi me pergjigje „Po” 20 meshkuj dhe 16 femra, ndërsa me pergjigjen „Jo” kemi 30 meshkuj dhe 34 femra. Në komunën e Prishtinës „Po” janë 24 meshkuj dhe 17 femra, ndërsa me pergjigje „Jo” 26 meshkuj dhe 33 femra.

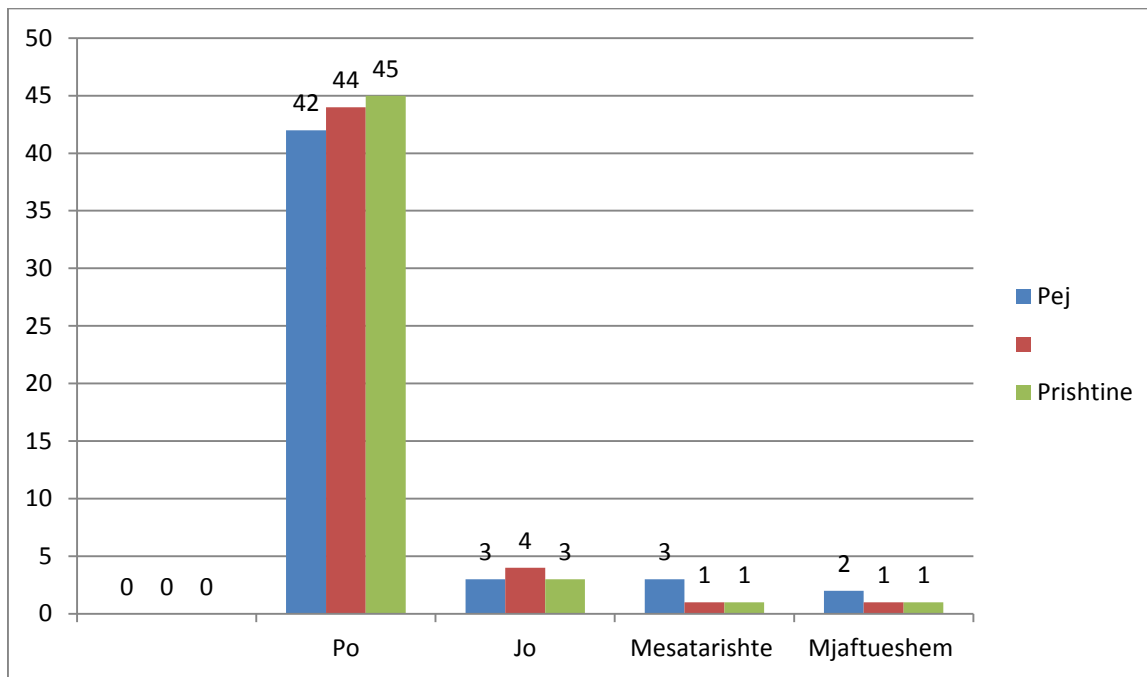
	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
Po	20	16	24	17
Jo	30	34	26	33
Total	50	50	50	50



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

Aktiviteti fizik ka ndikim shumë të madh në shëndetin e njeriut. Në komunën e Pejës në përgjigjen „Po” janë 42 meshkuj dhe 44 femra, „Jo” janë përgjigjur 3 meshkuj dhe 4 femra, „Mesatarishtë” janë përgjigjur 3 meshkuj dhe 1 femër, dhe „Mjaftueshëm” janë përgjigjur 2 meshkuj dhe 1 femër. Në komunën e Prishtinës „Po” janë përgjigjur 45 meshkuj dhe 47 femra, „Jo” janë përgjigjur 3 meshkuj dhe 1 femër, „Mesatarishtë” janë përgjigjur 1 mashkull dhe 1 femër dhe „Mjaftueshëm” janë përgjigjur 1 mashkull dhe 1 femër.

	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
Po	42	44	45	47
Jo	3	4	3	1
Mesatarishte	3	1	1	1
Mjaftueshem	2	1	1	1
Total	50	50	50	50



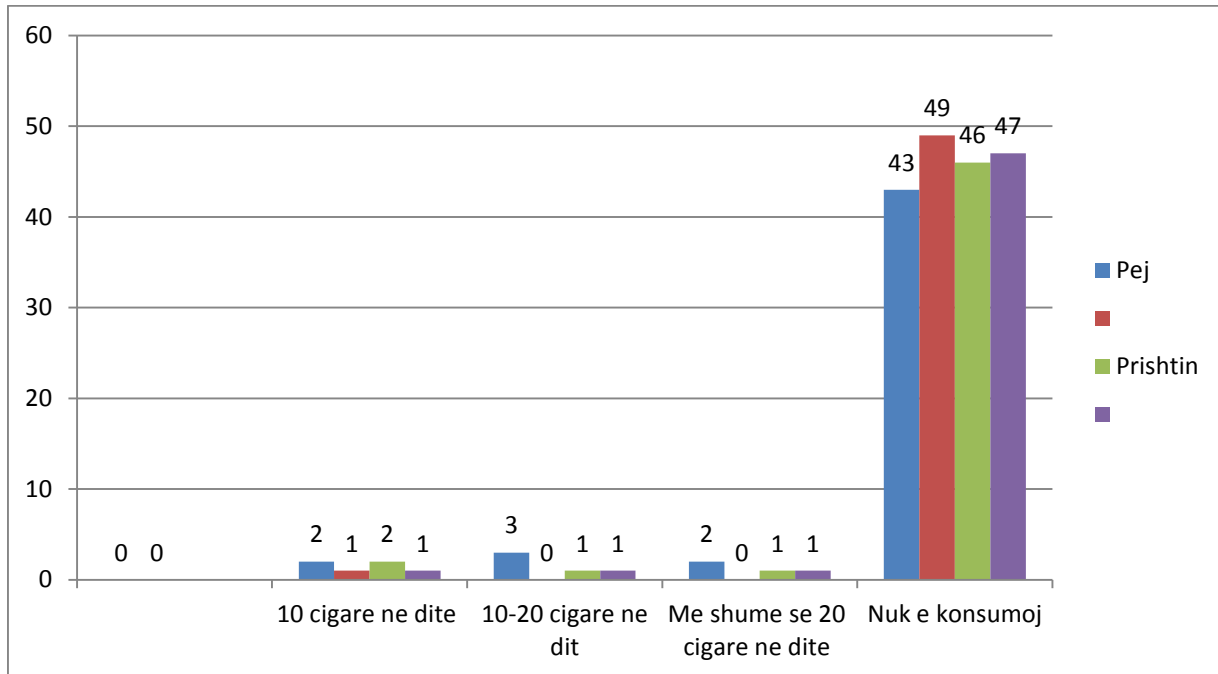
Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:

Në këtë hulumtim kemi arritur këto rezultate:

Në komunën e Pejës „deri në 10 cigare në ditë” janë përgjigjur 2 meshkuj dhe 1 femër, „10-20 cigare në ditë” janë përgjigjur meshkuj dhe asnjë femër „më tepër se 20” janë përgjigjur 2

meshkuj dhe asnjë femër, dhe „nuk e konsumoj” janë përgjigjur 43 meshkuj dhe 49 femra. Në komunën e Prishtinës në „10 cigare në ditë” janë përgjigjur 2 meshkuj dhe 1 femër, „10-20 cigare në ditë” janë përgjigjur 1 mashkull dhe 1 femër, „më shumë se 20 cigare” janë përgjigjur 1 mashkull dhe 1 femër dhe „nuk e konsumojë” janë përgjigjur 45 meshkuj dhe 47 femra.

	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
10 cigare ne dite	2	1	2	1
10-20 cigare ne dit	3	0	1	1
Me shume se 20 cigare ne dite	2	0	1	1
Nuk e konsumoj	43	49	46	47
Total	50	50	50	50

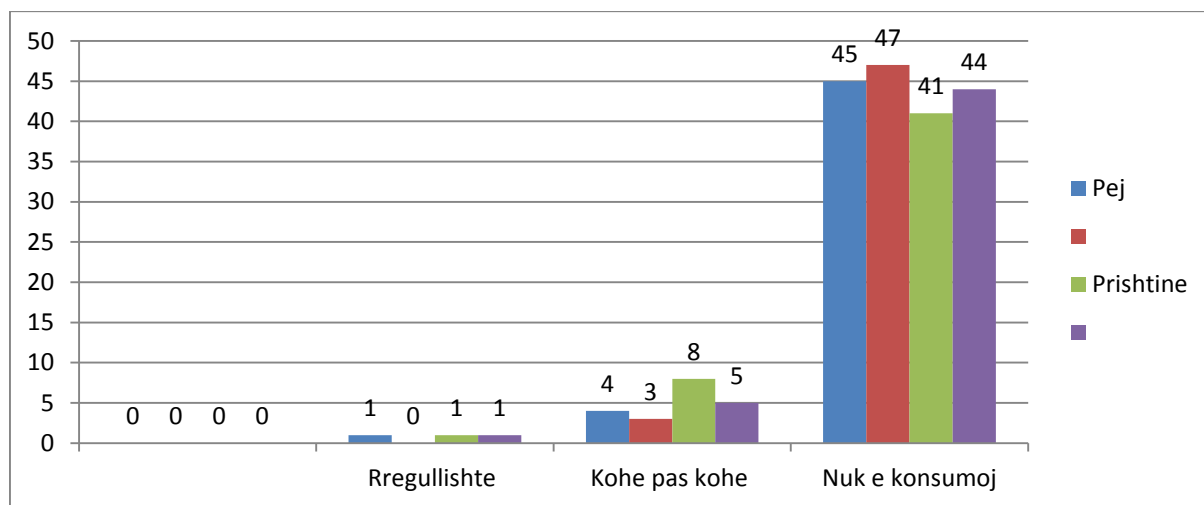


Konsumi i alkoolit ?

Alkooli zakonisht fillohet në rini dhe trashëgohet gjatë viteve në vazhdim. Alkooli shkakton dëme jo vetëm te personat që e konsumojnë por edhe te individët tjerë sipas komunave, të rinjët janë përgjegjur në këtë mënyrë:

Në komunën e Pejës në përgjigjen „rregullishtë “ janë përgjigjur 1 mashkull dhe asnjë femër, „kohë pas kohe” janë përgjigjur 4 meshkuj dhe 3 femra dhe „nuk e konsumoj” janë përgjigjur 45 meshkuj dhe 47 femra. Në komunën e Prishtinës „rregullishtë” janë përgjigjur 1 mashkull dhe 1 femër , „kohë pas kohe” janë përgjigjur 8 meshkuj dhe 5 femra dhe „nuk e konsumoj” janë përgjigjur 41 meshkuj dhe 44 femra.

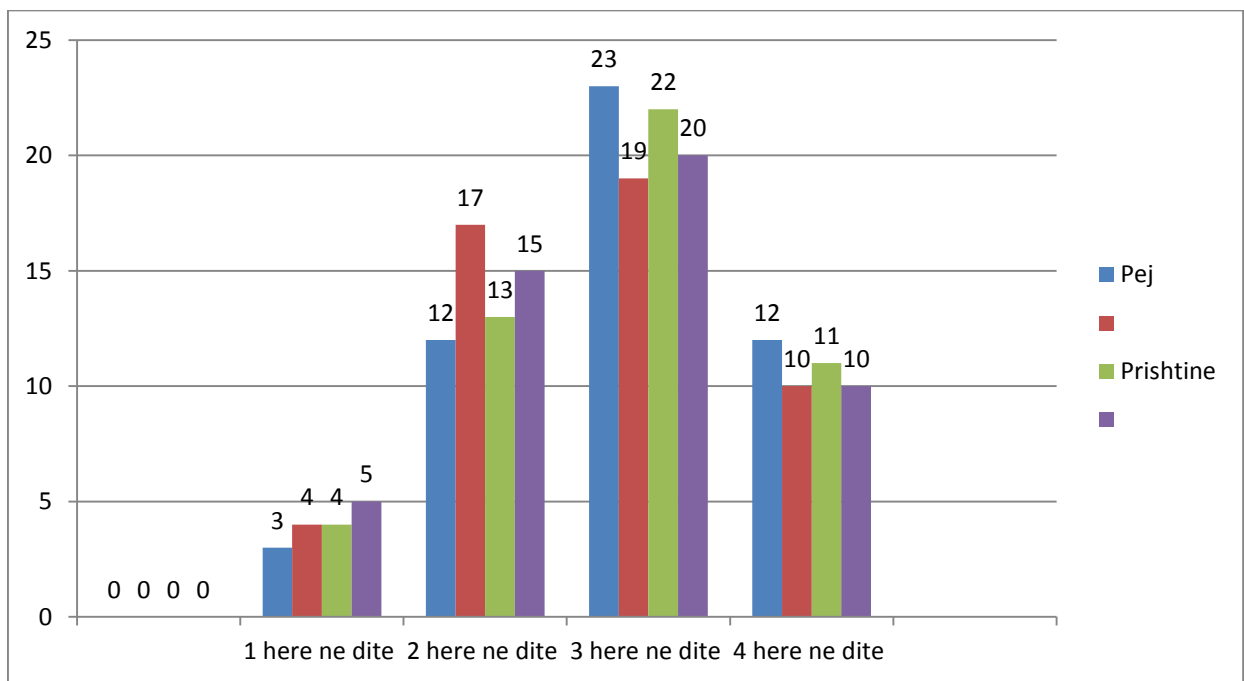
	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
Rregullishte	1	0	1	1
Kohe pas kohe	4	3	8	5
Nuk e konsumoj	45	47	41	44
Total	50	50	50	50



Shprehinë në ushqim, shujta ditore:

Trupi i njeriut kërkon energji dhe ne e sigurojmë atë përmes ushqimit të cilin e konsumojmë gjate ditës. Mirëpo në këtë hulumtim të rinjët janë përgjigjur sa herë në ditë hajjnë e jo cfarë lloji të ushqimit konsumojnë. Në komunën e Pejës janë përgjigjur: „1 herë në ditë” 3 meshkuj dhe 4 femra, „2 herë në ditë” 12 meshkuj dhe 17 femra, „3 herë në ditë” 23 meshkuj dhe 17 femra, „4 herë në ditë” 12 meshkuj dhe 10 femra. Në komunën e Prishtinës, „1 herë në ditë” 4 meshkuj dhe 5 femra, „2 herë në ditë” 13 meshkuj dhe 15 femra, „3 herë në ditë” 22 meshkuj dhe 12 femra, dhe „4 herë në ditë” 11 meshkuj 10 femra.

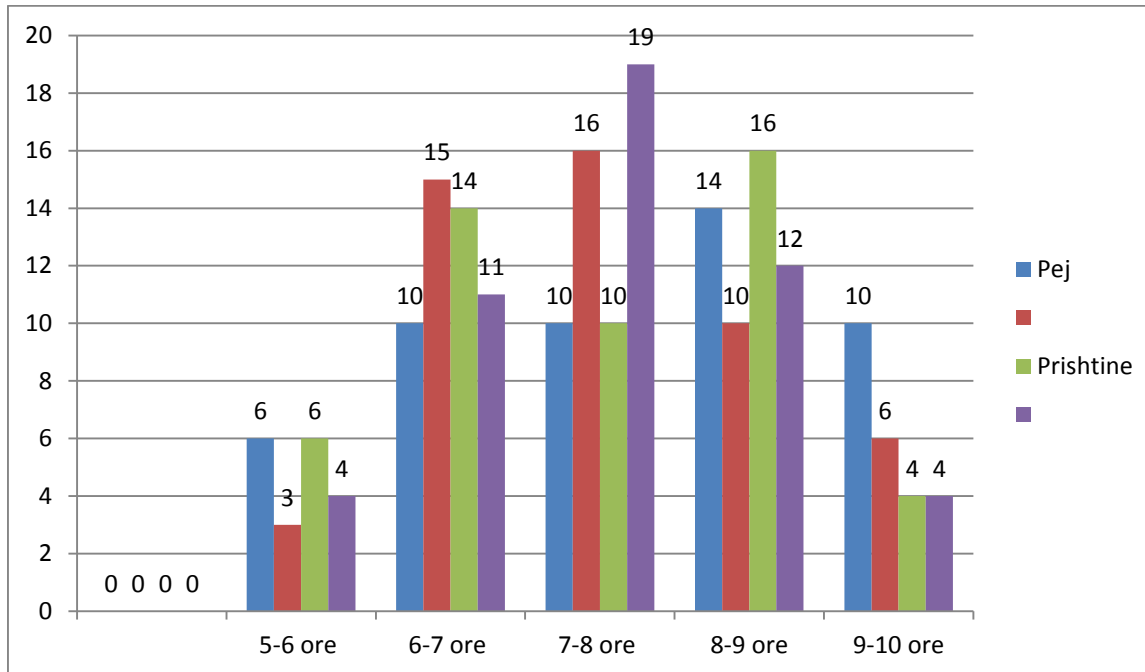
	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
1 here ne dite	3	4	4	5
2 here ne dite	12	17	13	15
3 here ne dite	23	19	22	20
4 here ne dite	12	10	11	10
Total	50	50	50	50



Sa orë gjumi bëni?

Gjumi është një gjendje e natyrshme e pushimit të rregullt trupor. Gjumi është një gjendje e pavetëdijshme, por më tepër një gjendje prehjeje trupore e mendore. Në komunën e Pejës „5-6 orë” 6 meshkuj dhe 3 femra, „6-7 orë” 10 meshkuj dhe 15 femra, „7-8 orë” 10 meshkuj dhe 16 femra, „8-9 orë” 14 meshkuj dhe 10 femra, „9-10 orë” 10 meshkuj dhe 6 femra. Në komunën e Prishtinës „5-6 orë” 6 meshkuj dhe 4 femra, „6-7 orë” 14 meshkuj dhe 11 femra, „7-8 orë” 10 meshkuj dhe 19 femra, „8-9 orë” 16 meshkuj dhe 12 femra, „9-10 orë” 4 meshkuj dhe 4 femra.

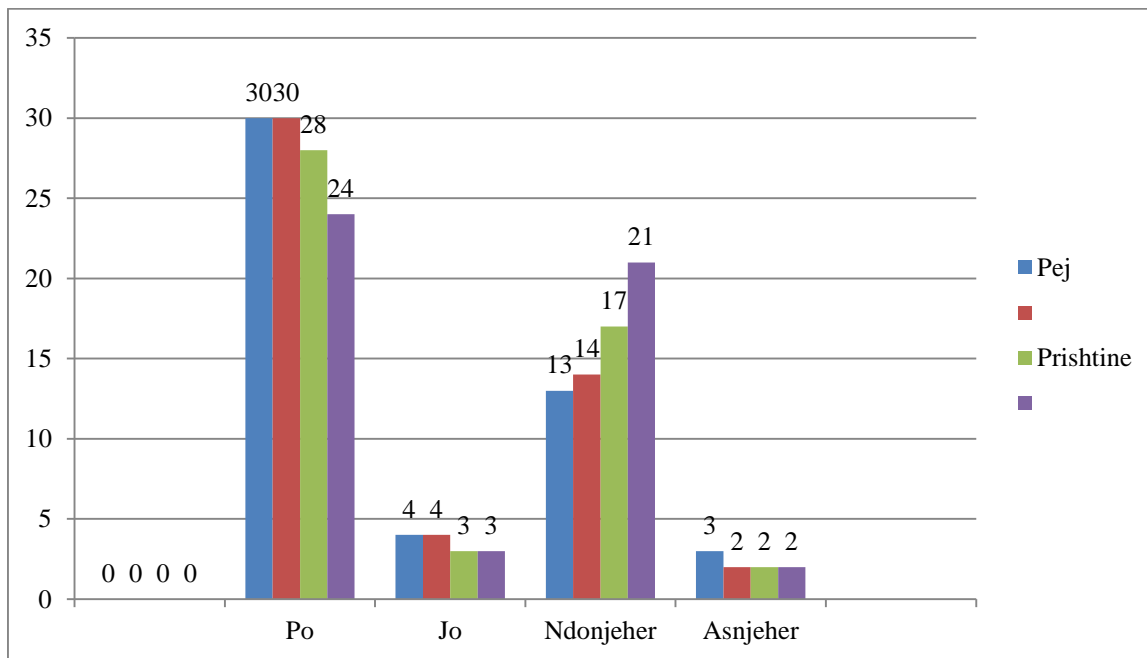
	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
5-6 ore	6	3	6	4
6-7 ore	10	15	14	11
7-8 ore	10	16	10	19
8-9 ore	14	10	16	12
9-10 ore	10	6	4	4
Total	50	50	50	50



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

Sjellja tek të rinjët shpesh herë është e pakontrolluar dhe e pa menduar për pasojat e mëvonshme. Të rinjët që janë anketuar kanë treguar se ata e menaxhojnë situatën dhe a janë persona të qetë .Në komunën e Pejës „Po” janë përgjigjur 30 meshkuj dhe 30 femra, „Jo” 4 meshkuj dhe 4 femra, „Ndonjëherë” 13 meshkuj dhe 14 femra, „Asnjëherë” 3 meshkuj dhe 2 femra. Në komunën e Prishtinës „Po” 28 meshkuj dhe 24 femra, „Jo” 3 meshkuj dhe 3 femra, „Ndonjëherë” 2 meshkuj dhe 2 femra, „Asnjëherë” 2 meshkuj dhe 2 femra.

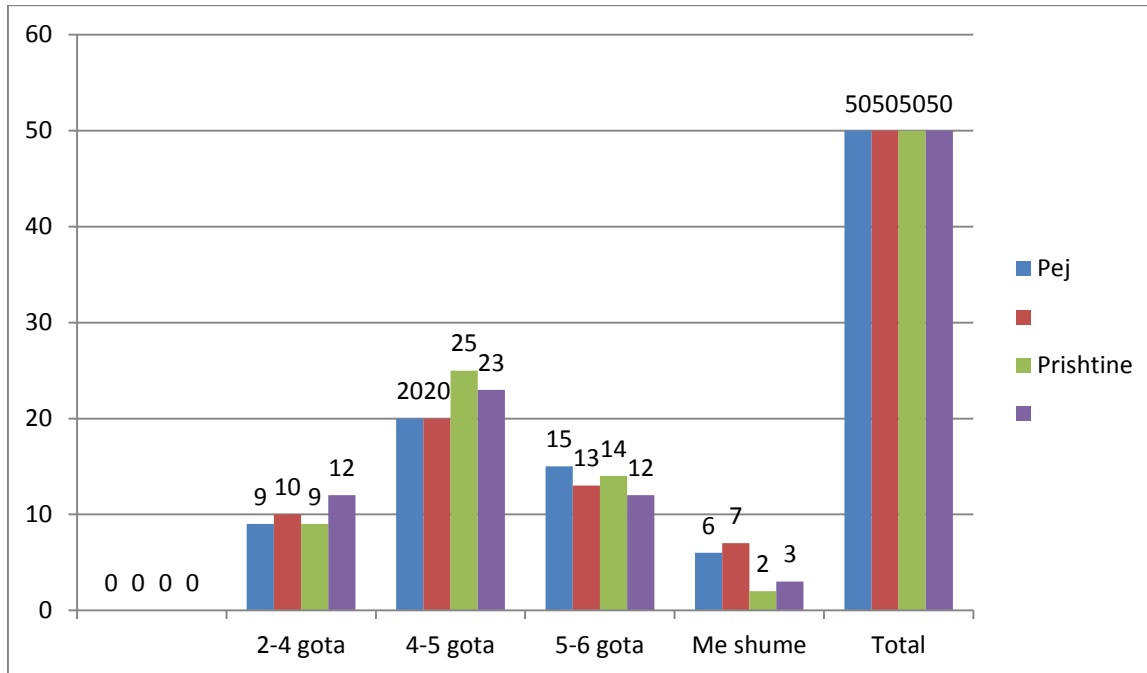
	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
Po	30	30	28	24
Jo	4	4	3	3
Ndonjeher	13	14	17	21
Asnjeher	3	2	2	2
Total	50	50	50	50



Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

Uji ka një rol shumë të rëndësishëm në jetën e njeriut. Uji ndihmon në mbajtjen e trupit të hidratuar, ndalon dhimbjen e kokës ndihmon në përmirsimin e përqendrimit. Të rinjët kanë dhënë përgjigjet e tyre se sa konsumojnë ujë gjatë një dite. Në komunën e Pejës „2-4 gota” 9 meshkuj dhe 10 femra, „4-5 gota” 20 meshkuj dhe 20 femra, „5-6 gota” 15 meshkuj dhe 13 femra, „më shumë “ 6 meshkuj dhe 7 femra. Në komunën e Prishtinës „2-4 gota” 9 meshkuj 12 femra, „4-5 gota” 25 meshkuj dhe 23 femra, „5-6 gota” 14 meshkuj dhe 12 femra, „ më shumë “ 2 meshkuj dhe 3 femra.

	Pejë		Prishtinë	
	Meshkuj	Femra	Meshkuj	Femra
2-4 gota	9	10	9	12
4-5 gota	20	20	25	23
5-6 gota	15	13	14	12
Me shume	6	7	2	3
Total	50	50	50	50



5.3. NDRYSHIMET NE MES TE GJINIVE t-TESTI

Per hulumtimin e ndryshimeve ne mes te grupeve te meshkujve dhe vajzave, eshte perdorur metoda e T – testit. Me ane te kesaj metode krahasohen ndryshimet ne mes te mesatareve arithmetike ne mes te dy grupeve dhe duke u bazuar ne madhesine e grupeve percaktohet edhe kufinjte e besueshmerise dhe domethenies statistikore te rezultateve te fituara.

Tabela. Parametrat themelor statistikor të peshës së trupit te katër grupet

PESHA	N	Mean	Std. Dev	Minimum	Maximum
MESHKUJPR	50	69.3800	9.86002	42.00	95.00
FEMRAPR	50	65.7600	7.35835	42.00	85.00
MESHKUJPE	50	69.5400	8.75333	49.00	90.00
FEMRAPE	50	66.5600	6.75266	47.00	80.00

Tabela Parametrat themelor statistikor të lartësisë së trupit te katër grupet

LARTË	N	Mean	Std. Dev	Minimum	Maximum
MESHKUJPR	50	1.6964	.07561	1.50	1.88
FEMRAPR	50	1.6558	.07944	1.40	1.82
MESHKUJPE	50	1.6942	.09957	1.45	1.88
FEMRAPE	50	1.6576	.08083	1.40	1.80

Tabela Parametrat themelor statistikor të BMI së trupit te katër grupet

BMI	N	Mean	Std. Dev	Minimum	Maximum
MESHKUJPR	50	24.0808	2.91169	16.41	32.11
FEMRAPR	50	23.9518	1.75183	19.03	27.56
MESHKUJPE	50	24.2494	2.55957	18.52	30.80
FEMRAPE	50	24.2296	1.93062	18.78	31.25

Tabela Dallimet në mesataret aritmetikore mes grupeve në parametrat antropometrik

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PESHA	Between Groups	561.140	3	187.047	2.735	.045
	Within Groups	13405.640	196	68.396		
	Total	13966.780	199			
LARTË	Between Groups	.075	3	.025	3.498	.017
	Within Groups	1.395	196	.007		
	Total	1.470	199			
BMI	Between Groups	2.917	3	.972	.178	.911
	Within Groups	1069.451	196	5.456		
	Total	1072.368	199			

Tabela Dallimet në mesataret aritmetikore mes grupeve në peshën trupore

LSD							
Dependent Variable	(I) P13	(J) P13	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
PESHA	MESHPR	2.00	3.62000*	1.65404	.030	.3580	6.8820
		3.00	-.16000	1.65404	.923	-3.4220	3.1020
		4.00	2.82000	1.65404	.090	-.4420	6.0820
	FEMRPR	1.00	-3.62000*	1.65404	.030	-6.8820	-.3580
		3.00	-3.78000*	1.65404	.023	-7.0420	-.5180
		4.00	-.80000	1.65404	.629	-4.0620	2.4620
	MESHPE	1.00	.16000	1.65404	.923	-3.1020	3.4220
		2.00	3.78000*	1.65404	.023	.5180	7.0420
		4.00	2.98000	1.65404	.073	-.2820	6.2420
	FEMRPE	1.00	-2.82000	1.65404	.090	-6.0820	.4420
		2.00	.80000	1.65404	.629	-2.4620	4.0620
		3.00	-2.98000	1.65404	.073	-6.2420	.2820

Legjenda: MESHPR – meshkujt nga Prishtina, FEMRPR – femrat nga Prishtina, MESHPE – meshkujt nga Peja, FEMRPE – femrat nga Peja

Tabela Dallimet në mesataret aritmetikore mes grupeve në lartësin e trupit trupore

LSD							
Dependent Variable	(I) P13	(J) P13	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
LARTË	MESHPR	2.00	.04060*	.01687	.017	.0073	.0739
		3.00	.00220	.01687	.896	-.0311	.0355
		4.00	.03880*	.01687	.023	.0055	.0721
	FEMRPR	1.00	-.04060*	.01687	.017	-.0739	-.0073
		3.00	-.03840*	.01687	.024	-.0717	-.0051
		4.00	-.00180	.01687	.915	-.0351	.0315
	MESHPE	1.00	-.00220	.01687	.896	-.0355	.0311
		2.00	.03840*	.01687	.024	.0051	.0717
		4.00	.03660*	.01687	.031	.0033	.0699
	FEMRPE	1.00	-.03880*	.01687	.023	-.0721	-.0055
		2.00	.00180	.01687	.915	-.0315	.0351
		3.00	-.03660*	.01687	.031	-.0699	-.0033

Legjenda: MESHPR – meshkujt nga Prishtina, FEMRPR – femrat nga Prishtina, MESHPE – meshkujt nga Peja, FEMRPE – femrat nga Peja

Tabela Dallimet në mesataret aritmetikore mes grupeve në BMI

LSD							
Dependent Variable	(I) P13	(J) P13	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
BMI	MESHPR	2.00	.12900	.46718	.783	-.7923	1.0503
		3.00	-.16860	.46718	.719	-1.0899	.7527
		4.00	-.14880	.46718	.750	-1.0701	.7725
	FEMRPR	1.00	-.12900	.46718	.783	-1.0503	.7923
		3.00	-.29760	.46718	.525	-1.2189	.6237
		4.00	-.27780	.46718	.553	-1.1991	.6435
	MESHPE	1.00	.16860	.46718	.719	-.7527	1.0899
		2.00	.29760	.46718	.525	-.6237	1.2189
		4.00	.01980	.46718	.966	-.9015	.9411
	FEMRP	1.00	.14880	.46718	.750	-.7725	1.0701
		2.00	.27780	.46718	.553	-.6435	1.1991
		3.00	-.01980	.46718	.966	-.9411	.9015

Legjenda: MESHPR – meshkujt nga Prishtina, FEMRPR – femrat nga Prishtina, MESHPE – meshkujt nga Peja, FEMRPE – femrat nga Peja

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Merrem më aktivitete rekreative sportive?	Prishtina meshkujt	50	91.60
	Prishtina femrat	50	98.86
	Peja meshkujt	50	95.91
	Peja femrat	50	113.55
	Total	199	
		Chi-Square	4.727
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.193

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport?	Prishtina meshkujt	50	90.74
	Prishtina femrat	50	104.67
	Peja meshkujt	50	97.89
	Peja femrat	50	106.66
	Total	199	
		Chi-Square	3.311
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.346

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Me cilin sport do merreshit nëse do kishit mundësi?	Prishtina meshkujt	50	73.80
	Prishtina femrat	50	119.19
	Peja meshkujt	50	85.94
	Peja femrat	50	120.79
	Total	199	
		Chi-Square	26.926
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.000

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet?	Prishtina meshkujt	50	98.85
	Prishtina femrat	50	95.09
	Peja meshkujt	50	105.44
	Peja femrat	50	100.73
	Total	199	
		Chi-Square	2.797
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.424

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?	Prishtina meshkujt	50	99.49
	Prishtina femrat	50	101.57
	Peja meshkujt	50	93.39
	Peja femrat	50	105.42
	Total	199	
		Chi-Square	5.394
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.145

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Konsumimi i alkoolit?	Prishtina meshkujt	50	93.63
	Prishtina femrat	50	99.51
	Peja meshkujt	50	101.27
	Peja femrat	50	105.62
	Total	199	
		Chi-Square	3.630
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.304

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Shprehitë në ushqim, shujta ditore?	Prishtina meshkujt	50	102.47
	Prishtina femrat	50	96.25
	Peja meshkujt	50	105.83
	Peja femrat	50	95.57
	Total	199	
		Chi-Square	1.236
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.744

Tabela. Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Sa orë gjumë bëni?	Prishtina meshkujt	50	96.26
	Prishtina femrat	50	98.61
	Peja meshkujt	50	107.63
	Peja femrat	50	97.65
	Total	199	
		Chi-Square	1.256
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.740

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?	Prishtina meshkujt	50	99.99
	Prishtina femrat	50	108.15
	Peja meshkujt	50	93.84
	Peja femrat	50	97.90
	Total	199	
		Chi-Square	2.059
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.560

Tabela Dallimi në mes grupeve në pyetjen e parashtruar

Pyetjet	Grupet	N	Mean Rank
Sa konsumoni ujë gjatë një dite?	Prishtina meshkujt	50	96.23
	Prishtina femrat	50	91.72
	Peja meshkujt	50	104.49
	Peja femrat	50	107.65
	Total	199	
		Chi-Square	2.742
		df	3
Kruskal Wallis Test		Asymp. Sig.	.433

Testi Kruskal-Wallis (ndonjëherë njihet edhe si testi Kruskal-Wallis H), është alternativë joparametrike e analizës së variancës një drejtimshe (One-way ANOVA). Kjo analizë mundëson krahasimin ndërmjet tre apo më shumë grupeve, ndryshoret e të cilave janë të vazhdueshme. Vlerat konvertohen në formë rendore dhe krahasohen mesataret rendore për secilin grup. Kjo është një analizë ndërmjet grupeve, kështu që njerëz të ndryshëm duhet të jetë në secilin prej grupeve të ndryshme.

Korelacioni në mes ndryshoreve morfologjike (BMI) dhe stilit të jeteses

	PESHA	LARTË	BMI	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
PESHA	1	.656**	.591**	.063	.192**	-.085	.044	.060	.163*	.104	.093	.052	-.022
LARTË	.656**	1	.516**	-.102	-.031	-.220**	.121	-.193**	-.172*	-.132	-.126	-.044	-.166*
BMI	.591**	.516**	1	.188**	.271**	.126	-.072	.272**	.374**	.269**	.252**	.115	.153*
P4	.063	-.102	.188**	1	.592**	.726**	-.133	.328**	.425**	.716**	.753**	.623**	.476**
P5	.192**	-.031	.271**	.592**	1	.597**	-.006	.335**	.434**	.602**	.594**	.531**	.284**
P6	-.085	-.220**	.126	.726**	.597**	1	.080	.315**	.400**	.745**	.786**	.728**	.518**
P7	.044	.121	-.072	-.133	-.006	.080	1	-.356**	-.220**	-.002	-.023	.191**	-.052
P8	.060	-.193**	.272**	.328**	.335**	.315**	-.356**	1	.763**	.479**	.460**	.222**	.293**
P9	.163*	-.172*	.374**	.425**	.434**	.400**	-.220**	.763**	1	.574**	.549**	.288**	.355**
P10	.104	-.132	.269**	.716**	.602**	.745**	-.002	.479**	.574**	1	.897**	.605**	.544**
P11	.093	-.126	.252**	.753**	.594**	.786**	-.023	.460**	.549**	.897**	1	.656**	.630**
P12	.052	-.044	.115	.623**	.531**	.728**	.191**	.222**	.288**	.605**	.656**	1	.465**
P13	-.022	-.166*	.153*	.476**	.284**	.518**	-.052	.293**	.355**	.544**	.630**	.465**	1

6. GRUPET SIPAS BMI-INDEKSIT MASES TRUPORE

Në bazë të peshës trupore dhe gjatësis është bërë llogari edhe indeksi i masës trupore për secilin nxënës të përfshirë në hulumtim. Pas kësaj është bërë ndarja e tyre në tri grupe kryesore, duke i ndar:

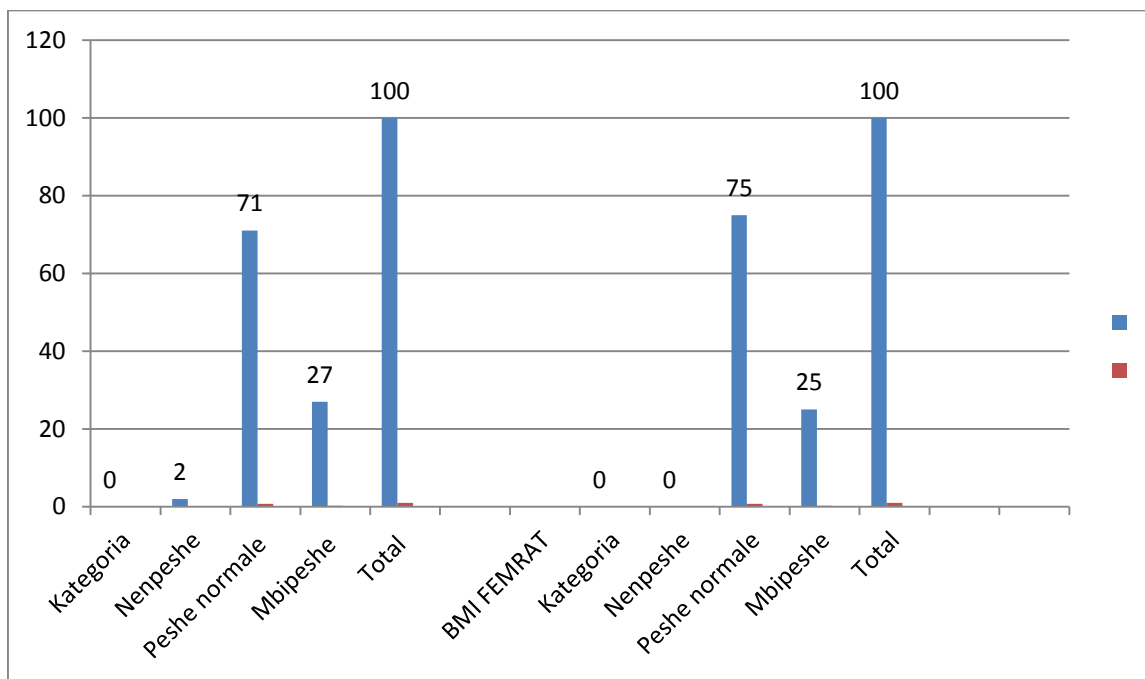
- 1. Nën 18 = Nëneshë**
- 2. 18-25 = Peshë normale**
- 3. Mbi 25 = Mbipeshë**

Bazuar në rezultatet e marra kemi edhe një shpërndarje të atillë ku te meshkujt 71% janë në peshë normale, 27% janë në mbipeshë dhe vetëm 2% janë në nivelin e peshës. Tek femrat 75% janë në peshë normale, 25% janë mbipeshë dhe 0% janë në vlerat e peshës së ulët sa I perket indeksit të masës trupore.

Edhe pse është bërë përpjekje që të vërtetohet ndikimi i përfshirjes në aktivitetet e rregullta rekreativo sportive si dhe në ushtrimet e rregullta në klubet sportive një gjë e tillë mund të vërtetohet në asnjë rast, kjo si rezultat i një numri të vogël të personave të cilët janë kategorizuar si persona me mbipesh apo nëneshë në të gjitha grupet dhe dy gjini.

BMI MESHKUJT		
Kategoria	Frekuenca	Perqindja (%)
Nenpeshe	2	2%
Peshe normale	71	71%
Mbipeshe	27	27%
Total	100	100%

BMI FEMRAT		
Kategoria	Frekuenca	Perqindja(%)
Nenpeshe	0	0
Peshe normale	75	75%
Mbipeshe	25	25%
Total	100	100%



7. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Në bazë të rezultateve të fituara të bazuara shpërndarjen e frekuencave sipas kategorive tëdeklarimeve si dhe në bazë të vlerave të T-testi dhe H- katrorit mund të konstatohet si në vijim:

H01 - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim nëkuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive është vërtetuar tërsisht sepse janë paraqitur dallime të rëndësishme në deklaratimet e tyre në lidhje në përfshirjen aktive në klubet sportive si dhe në aktivitete rekreative. Meshkujt janë më shumë të përfshirë në këto aktivitete.

H02 - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësve të anketuar nëkuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive nuk është vërtetuar sepse nëshumicën e rasteve nuk kemi pasë dallime të rëndësishme.

H03 - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim nëkuptimin e shprehive individuale tek nxënësit e trajtuar është vërtetuar tërsisht pasi që nëshumicën e rasteve femrat kanë dalluar nga meshkujt sa i përket shprehive të ndryshme

H04 - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësve të anketuar nëkuptimin e shprehive individuale është vërtetuar pjesërisht pasi ka pas laramani dhe në shumicëne rasteve nuk kemi pas dallime në shprehjet individuale sa i përket grupeve në qytete të ndryshmetë Kosovës.

8. PËRFUNDIMI

Hulumtimi i kryer ka pasur për qëllim të paraqes nivelin e pjesëmarrjes së nxënësve në aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve të cilat ata i preferojnë si dhe identifikimin e shprehive të tyre individuale jetësore. Hulumtimi ka synuar që në bazë të variablave të përgjithshme të aplikuara të nxjerrim vlerat e BMI-së në grupet e dy gjinive të qyteteve të trajtuara dhe është bërë krahasimin në mes tyre.

Qëllimi teorik dhe praktik është që përmes këtij hulumtimi të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësin e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në shëndetin e tyre, si dhe ndikimi i tyre në fitimin e shprehive të mira të jetës. Dhe ky hulumtim të ndikoj në vetëdijësim dhe motivim më të lartë në pjesëmarrje në aktivitetet sportive.

Nxënësit e përfshirë në këtë punim janë nxënës të shkollës së mesme të moshës 17-18 vjeçre (Prishtinë, Pej). Mostra e përgjithshme e punimit është 200 nxënës të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të të dyja gjinive. Në grupin e të anketuarve kanë qenë nxënësit e klasës XII nga 50 femra dhe 50 meshkuj të secilës komunë.

Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësori, 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 sënxënësve të anketuar.

Punimi është udhëheq nga katër hipoteza kryesore për të cilat, pas analizës së të dhënave është arrit, si në vijim.

- Jan paraqitur dallime të rëndësishme në deklaratimet e pjestarëve të gjinive të ndryshme në lidhje në përfshirjen aktive në klubet sportive si dhe në aktivitete rekreative. Meshkujt janë më shume të përfshirë në këto aktivitete.

- në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive nuk është vërtetuar ndonjë dallim në mes grupeve nga qytetet të ndryshme, përjashtoj një rast të vetëm që na bënë të

kuptojmë se puna në kushte të ndryshme të shkollave nuk ka ndikuar shumë në nivelin e përfshirjes apo në paraqitjen e dallimit të rëndësishme për të dy gjinitë e përfshira në hulumtim.

- Sa i përket shprehive individuale tek nxënësit e trajtuar është vërtetuar që në shumicën e rasteve femrat kanë dalluar nga meshkujt sa i përket shprehive të ndryshme që kanë të bëjnë me konsumin e ushqimit, sasisë së ujit, nivelit të konsumit të duhanit dhe të alkoolit dhe shprehi të tjera në të cilat femrat kanë shënuar vlera më të ulëta se meshkujt.

- Sa i përket dallimeve në kuptimin e shprehive individuale në mes grupeve të cilat vijnë nga qytete të ndryshme ka pas laramani dhe në shumicën e rasteve nuk kemi pas dallime në shprehjet individuale sa i përket grupeve në qytete të ndryshme të Kosovës. Kjo përsëri e vërteton faktin se dallimet janë më shumë të theksuara në mes të gjinive se sa që janë të ndikuara nga kushte dhe rrethana të ndryshme të punës të cilat vijnë nga qytete të ndryshme.

Nisur nga këto rezultate mund të konstatohet si në vijim:

- Në përgjithsi rinia e moshës 17-18 vjecare e dy qyteteve të Kosovës nuk janë të rrezikuara nga tendenca e theksuar e mbipeshës.

- Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirjes në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë shumë më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive.

- Shprehjet pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve sesa te e femrat.

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

Nga të gjeturat e këtij hulumtimi gjithmonë duke u mbështetur në deklaratimet e nxënësve të përfshirë në hulumtim, mund të ofrohen edhe rekomandimet si më poshtë:

- Të ketë programe stimulative të karakterit të gjerë të cilat do të inkurajonin dhe mbështesin vajzat për përfshirje më të madhe në aktivitet sportive.

9. LITERATURA

Blagejac, M. (1994). Teoria Sportske Rekreacije. Novi Sad.

Evans, B. (a.d.). Play and Recreation ,Health and Wellbeing.

Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation Health and Wellnes*. Washington DC.

J.Gibney, M. (2003). *Nutrition and Metabolisem*. USA.

NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545538>

NCBI. (a.d.). Gjetur në <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492428/>

NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28422572>

NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28328839>

Stear, S. A. (2011). *Sports and Exercie Nutrition* . USA .

turjaka, b. (a.d.). rekreacioni dhe mireqenia. prishtine.

WHO. (a.d.). Gjetur në WHO: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/

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]

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]

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. [PMC free article] [PubMed]

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]

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]

Evans, B. (a.d.). *Play and Recreation , Health and Ëellbeing.*

WHO. (a.d.). Gjetur në ËHO: http://ëëë.ëho.int/features/factfiles/physical_activity/en/

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]

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 [PMC free article] [PubMed]

Funding. www.saferoutesinfo.org/legislation_funding/. Accessed October 14, 2010

Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation Health and Ëellnes.* Ëashington DC.

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]

J.Gibney, M. (2003). *Nutrition and Metabolisem.* USA.

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]

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]

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]

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]

SHTOJCË

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

I - Gjinia e juaj?

M F

II - Pesha dhe Gjatësia?

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

III - Merrem më aktivitete rekreative sportive:

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

IV- A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport:

1. Po
2. Jo

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

.....

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

1. Po,
2. Jo,
3. Mesatarisht,
4. Mjaftushëm.

VII- Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:

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

VIII– Konsumimi i alkoolit:

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

IX – Shprehitë në ushqim, shujta ditore:

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

X – Sa orë gjumë bëni:

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

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

1. Po
2. Jo
3. Ndonjëhere
4. Asnjëhere.

XII- Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

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