

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER

Tema: Ndikimi i nivelit të aktivitetit fizik në mirëqenien psikofizike të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit në përputhje me udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH)

MENTORI:

Prof. Asst. Dr. Bahri Gjinovci

KANDIDATJA:

Zanfinë Xhemajli

Prishtinë, 2025

UNIVERSITY OF PRISHTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



THESIS DIPLOMA – MASTER

Topic: The Impact of Physical Activity Level on the Psychophysical Well-being of Children Aged 8–12 in the Municipality of Gjilan in Accordance with the Guidelines of the World Health Organization (WHO)

MENTOR:

Prof. Asst. Dr Bahri Gjinovci

CANDIDATE:

Zanfinë Xhemajli

Pristina, 2025

DEKLARATË E STUDENTIT PËR PUNË ORIGJINALE

Me anë të kësaj deklarate, unë Zanfinë Xhemajli, me përgjegjësi, deklaroj se ky punim nuk është prezantuar për vlerësim apo botuar më parë, pjesërisht apo në tërësi, pranë këtij apo ndonjë institucioni tjetër. Më tej, deklaroj se:

- a) punimi i paraqitur këtu është origjinal dhe është punuar në tërësi nga unë*
- b) punimi nuk është marrë nga studentë të tjerë apo nga punime të tjera në Universitetin e Prishtinës ose nga ndonjë universitet tjetër;
- c) punimi nuk është kopje e ndonjë punimi të marrë në internet apo në bibliotekë;
- d) punimi nuk përmban modifikim të dhënash, duke i paraqitur ato si kontribut origjinal;
- e) punimi i respekton të gjitha kërkesat për të drejtat e autorit, duke i saktësuar dhe cituar të gjitha kontributet nga burime të tjera.

Ky punim i diplomës vlen për nivelin e studimeve Master dhe e mban titullin: Ndikimi i nivelit të aktivitetit fizik në mirëqenien psikofizike të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit në përputhje me udhëzimet e organizatës botërore të shëndetësisë (OBSH).

Dëshmoj se jam vënë në dijeni që vërtetimi ndryshe i atyre që u thanë më sipër do të rezultojë me tërheqjen e titullit të fituar bazuar në këtë punim.

Prishtinë, më ____/____/____

Studenti/ja -nënshkrimi

* Në rastin kur punimi BA ose MA punohet nga më shumë kandidatë sipas nenit 117, përkatësisht 118, të statutit të UP-së, duhet të shënohet: a) punimi i paraqitur këtu është origjinal dhe është punuar në tërësi në bashkëpunim me X-in dhe Y-in, sipas vendimit nr.

_____, dt. __/__/____, të Këshillit të Fakultetit.

FALËNDERIM

Shpreh mirënjohjen dhe falënderimin tim të sinqertë për të gjithë ata që kontribuan në realizimin e këtij hulumtimi.

Së pari, një falënderim i veçantë i takon Prof. Asst. Dr. Bahri Gjinovci, mentorit tim, për mbështetjen e vazhdueshme, udhëzimet profesionale dhe përkushtimin e tij të jashtëzakonshëm gjatë gjithë procesit të punës kërkimore. Pa mbështetjen dhe këshillat e tij, ky studim nuk do të kishte marrë formën që ka sot.

Gjithashtu, falënderoj profesorët dhe mentorët e Fakultetit të Edukimit Fizik dhe Sportit për udhëzimet dhe mbështetjen e dhënë në çdo hap të këtij projekti.

Një falënderim i posaçëm u takon shkollave të Komunës së Gjilanit, drejtuesve, mësuesve dhe nxënësve, për pjesëmarrjen dhe bashkëpunimin e tyre të çmuar në mbledhjen e të dhënave.

Jam thellësisht mirënjohëse për prindërit e fëmijëve pjesëmarrës, të cilët me besim dhe mbështetje mundësuan realizimin e këtij studimi.

Falënderoj gjithashtu Ministrinë e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI) për mbështetjen institucionale dhe financiare në kuadër të programit për projektet shkencore.

Në fund, një falënderim i veçantë i shkon familjes dhe miqve të mi, për durimin, inkurajimin dhe mbështetjen e tyre të pakushtëzuar gjatë gjithë kohës së realizimit të këtij hulumtimi.

ABSTRAKTI

Ky studim kishte për qëllim të vlerësonte nivelin e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në mirëqenien psikofizike të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit, në përputhje me udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH). Në hulumtim morën pjesë gjithsej 298 fëmijë (147 meshkuj dhe 151 femra), të përzgjedhur në mënyrë rastësore të përqendruar nga shkolla urbane dhe rurale të komunës.

Të dhënat u mbledhën përmes një pyetësoi të strukturuar dhe matjeve antropometrike të peshës dhe gjatësisë, ndërsa analiza statistikore u realizua në programin SPSS 20.0 duke përdorur statistikat përshkruese dhe testin Chi-Square për variablat kategorikë.

Rezultatet treguan se zona e banimit nuk ndikonte domethënësisht në nivelin e aktivitetit fizik ($p = 0.729$). Në të kundërt, mbështetja e familjes dhe shkollës kishte ndikim të rëndësishëm në pjesëmarrjen në aktivitete jashtëshkollore ($p = 0.049$). Po ashtu, u gjetën dallime statistike domethënëse mes gjinive në kohën e kaluar para ekranit ($p = 0.003$) dhe mes ndjenjave të raportuara pas aktivitetit fizik dhe frekuencës së aktiviteteve ($p = 0.005$). Klasifikimi i BMI sipas OBSH tregoi se prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit ishte dukshëm më e lartë te meshkujt (38.1% dhe 27.2%) krahasuar me femrat (21.2% dhe 15.2%), me një diferencë shumë domethënëse statistike ($p < 0.001$).

Në përfundim, studimi nxori në pah rëndësinë e mbështetjes sociale, reduktimit të kohës sedentare dhe rritjes së përfshirjes në aktivitet fizik për përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies psikofizike të fëmijëve. Rezultatet ofrojnë një bazë të vlefshme për ndërhyrje të synuara dhe hartimin e politikave publike në nivel lokal dhe kombëtar.

Fjalë kyçe: aktiviteti fizik, mirëqenia psikofizike, fëmijët, obeziteti, mbipesha, OBSH, Gjilani.

ABSTRACT

This study aimed to assess the level of physical activity and its impact on the psychophysical well-being of children aged 8–12 in the Municipality of Gjilan, in accordance with the guidelines of the World Health Organization (WHO). A total of 298 children (147 boys and 151 girls) participated in the study, selected through a focused random sampling method from urban and rural schools in the municipality.

Data were collected using a structured questionnaire and anthropometric measurements of weight and height. Statistical analysis was conducted using SPSS 20.0, applying descriptive statistics and the Chi-Square test for categorical variables.

The results showed that the area of residence did not significantly affect the level of physical activity ($p = 0.729$). In contrast, family and school support had a significant impact on participation in extracurricular activities ($p = 0.049$). Statistically significant differences were also found between genders in screen time ($p = 0.003$) and in the relationship between reported feelings after physical activity and frequency of activity ($p = 0.005$). According to the WHO BMI classification, the prevalence of overweight and obesity was notably higher among boys (38.1% and 27.2%) compared to girls (21.2% and 15.2%), with a highly significant statistical difference ($p < 0.001$).

In conclusion, the study highlights the importance of social support, reducing sedentary time, and increasing engagement in physical activity to improve children's health and psychophysical well-being. The findings provide a valuable basis for targeted interventions and the development of public health policies at both local and national levels.

Keywords: physical activity, psychophysical well-being, children, obesity, overweight, WHO, Gjilan.

LISTA E TABELAVE DHE FIGURAVE

- Tabela 1.** Shpërndarja e fëmijëve sipas moshës dhe gjinisë faqe 22
- Tabela 2.** Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë faqe 22
- Tabela 3.** Shpërndarja e fëmijëve sipas grupmoshave faqe 23
- Tabela 4.** Shpërndarja e fëmijëve sipas zonës së banimit faqe 23
- Tabela 5.** Shpërndarja e ditëve aktive ≥ 60 minuta në javë faqe 23
- Tabela 6.** Koha e kaluar para ekranit sipas fëmijëve faqe 24
- Tabela 7.** Pjesëmarrja në aktivitete jashtëshkollore faqe 24
- Tabela 8.** Ndjenjat e raportuara pas aktivitetit fizik faqe 25
- Tabela 9.** Siguria e hapësirave për lojë jashtë faqe 25
- Tabela 10.** Klasifikimi i BMI sipas OBSH sipas moshës faqe 25
- Tabela 11.** Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë (OBSH) faqe 26
- Tabela 12.** Numri total i fëmijëve sipas moshës dhe gjinisë (n dhe %) faqe 26

PËRMBAJTJA

1. HYRJE.....	9
2. HULUMTIMET E DERITANISHME.....	10
3. QËLLIMI I PUNIMIT.....	15
4. HIPOTEZAT E HULUMTIMIT.....	16
5. METODAT E PUNËS.....	18
5.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit.....	18
5.2 Mostra e të testuarve.....	18
5.3 Instrumentet matëse të mostrës.....	18
5.4 Përpunimi statistikor i të dhënave.....	20
6. RËNDEsia E HULUMTIMIT.....	21
7. REZULTATET E HULUMTIMIT.....	22
8. VERTETIMI I HIPOTEZAVE.....	27
9. DISKUTIMI.....	28
10. KONKLU DIMI.....	30
11. LITERATURA.....	31

1. HYRJE

Mirëqenia psikofizike e fëmijëve përfaqëson një komponent thelbësor të zhvillimit të shëndetshëm gjatë fëmijërisë, duke ndikuar drejtpërdrejt në performancën e tyre shkollore, marrëdhëniet sociale dhe zhvillimin emocional. Në këtë kuadër, aktiviteti fizik është i domosdoshëm jo vetëm për mirëqenien fizike, por edhe për shëndetin mendor dhe emocional të fëmijës (Strong et al., 2005).

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), fëmijët e moshës 5 deri në 17 vjeç duhet të angazhohen në të paktën 60 minuta aktivitet fizik çdo ditë, me intensitet të moderuar deri të lartë. Aktivitetet duhet të përfshijnë lëvizje aerobike dhe të paktën tre herë në javë ushtrime që forcojnë muskujt dhe eshtrat (World Health Organization, 2020). Këto udhëzime janë hartuar për të parandaluar problemet shëndetësore si mbipësia, obeziteti, diabeti i tipit 2 dhe çrregullimet psikologjike si ankthi dhe depresioni (Janssen & LeBlanc, 2010).

Megjithatë, të dhënat globale dhe rajonale tregojnë një rënie të ndjeshme të nivelit të aktivitetit fizik të fëmijët, veçanërisht në zonat urbane. Kjo tendencë është rezultat i ndryshimeve në stilin e jetesës, rritjes së kohës së kaluar para pajisjeve teknologjike dhe mungesës së hapësirave të sigurta për lojë aktive (Guthold et al., 2020). Si pasojë, gjithnjë e më shumë fëmijë përballen me pasoja të lidhura me jetesën sedentare, si rënia e kapaciteteve motorike, lodhja kronike dhe probleme të sjelljes.

Në këtë kontekst, hulumtimi i ndikimit të nivelit të aktivitetit fizik në mirëqenien psikofizike të fëmijëve është i një rëndësie të veçantë. Ky projekt ka për qëllim të vlerësojë këtë ndikim tek fëmijët e moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit, në përputhje me udhëzimet e OBSH-së. Të dhënat e fituara do të shërbejnë si bazë për ndërhyrje të mundshme në shkolla dhe komunitet, me qëllim përmirësimin e stilit të jetesës së fëmijëve dhe promovimin e një zhvillimi të shëndetshëm fizik dhe psikologjik.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Sipas autorve Pang, J. C. Y., Chan, E. L. S., Lau, H. M. C., Reeves, K. K. L., Chung, T. H. Y., Hui, H. W. L., Leung, A. H. L., & Fu, A. C. L. (2023). Në hulumtimin e tyre: The impacts of physical activity on psychological and behavioral problems, and changes in physical activity, sleep and quality of life during the COVID-19 pandemic in preschoolers, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Sipas tyre pandemia e COVID-19 ka ndikuar ndjeshëm në nivelin e aktivitetit fizik (AF). Megjithatë, pak dihet rreth ndikimit të saj në rezultatet shëndetësore. Artikujt, pa kufizime gjuhësore, të publikuar nga fillimi i databazave deri më 16 mars 2022, janë kërkuar në CINAHL Complete, Cochrane Library, EMBASE, Medline, PubMed dhe PsycINFO. U përfshinë artikuj me cilësi të lartë që vlerësonin ndikimin e AF në problemet psikologjike dhe të sjelljes. Gjithashtu, u përfshinë artikuj që analizojnë AF, cilësinë e jetës (QoL), dhe/ose problemet me gjumin përpara dhe gjatë pandemisë. Janë përjashtuar artikujt pa të dhëna për AF apo që përfshijnë popullata jo të përgjithshme. Janë ndjekur udhëzimet PRISMA dhe MOOSE. Cilësia e të dhënave është vlerësuar përmes shkallës Newcastle-Ottawa dhe qasjes GRADE. Të dhënat janë bashkuar duke përdorur modelin me efekte të rastësishme dhe analizë ndjeshmërie kur heterogjeniteti ishte i lartë ($I^2 \geq 50\%$). Është analizuar lidhja midis AF dhe problemeve psikologjike e të sjelljes, si dhe ndryshimet në AF, cilësinë e jetës dhe gjumin para dhe gjatë pandemisë te parashkollorët, fëmijët dhe adoleshentët. Është kryer një meta-analizë dhe janë llogaritur raportet e shanseve (OR), ndryshimet mesatare (MD) dhe ndryshimet mesatare të standardizuara (SMD). Janë përfshirë 34 artikuj me gjithsej 66,857 pjesëmarrës. Rezultatet treguan një efekt mbrojtës domethënës midis AF dhe problemeve psikologjike dhe/ose të sjelljes (OR = 0.677; CI 95% = 0.630–0.728; vlera $p < 0.001$; $I^2 = 59.79\%$). Kjo lidhje ishte gjithashtu domethënëse në analizën nën-grupore për fëmijët (OR = 0.690; CI 95% = 0.632–0.752; $p < 0.001$; $I^2 = 58.93\%$) dhe adoleshentët (OR = 0.650; CI 95% = 0.570–0.741; $p < 0.001$; $I^2 = 60.85\%$); megjithatë, nuk u mblodhën të dhëna për parashkollorët. Për më tepër, koha totale e kaluar në AF ra në mënyrë të konsiderueshme me 23.2 minuta në ditë gjatë pandemisë së COVID-19 (CI 95% = -13.5, -32.9; $p < 0.001$; $I^2 = 99.82\%$). Gjithashtu, u vërejt një rënie e ndjeshme në cilësinë e jetës (SMD = -0.894; CI 95% = -1.180, -0.609; $p < 0.001$; $I^2 = 96.64\%$). Megjithatë, nuk pati ndonjë ndryshim domethënës në kohëzgjatjen e gjumit gjatë pandemisë (MD = 0.01 orë në ditë; CI 95% = -0.027, 0.225; $p = 0.125$; $I^2 = 98.48\%$). Gjatë pandemisë, reduktimi i aktivitetit fizik ka kontribuar në përkeqësimin e cilësisë së jetës dhe të gjumit. Megjithatë, rritja e aktivitetit fizik lidhet me uljen e shfaqjes së problemeve psikologjike dhe të sjelljes. Është thelbësore zbatimi i planeve të rimëkëmbjes për të adresuar efektet shëndetësore të pandemisë.

Sipas autorve Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). Në hulumtimin e tyre: The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. Sipas tyre Aktiviteti fizik ka tërhequr vëmendjen vitet e fundit si një ndërhyrje premtuese për përmirësimin e shëndetit mendor të fëmijëve dhe adoleshentëve. Megjithatë, provat që mbështesin efektivitetin e ndërhyrjeve në aktivitetin fizik për shëndetin mendor të fëmijëve dhe adoleshentëve me zhvillim tipik mbeten të kufizuara. Ky studim kreu një kërkim gjithëpërfshirës në pesë baza të dhënash elektronike deri në korrik 2024. Studimet ishin të pranueshme për përfshirje nëse ato përfshinin një ndërhyrje me një grup kontrolli që shqyrtonte efektet e aktivitetit fizik në shëndetin mendor të fëmijëve dhe adoleshentëve në zhvillim tipik. Artikujt që përqendroheshin te pjesëmarrësit me çrregullime zhvillimore, të sjelljes ose psikiatrike u përjashtuan. Një meta-analizë me efekte të rastësishme u krye duke përdorur Stata 18.0. Cilësia e provave dhe rreziku i paragjykitimit u vlerësuan duke përdorur kornizën GRADE dhe shkallën PEDro. Kërkimi fillestar dha 27,527 artikuj, nga të cilët 30 përmbushën kriteret e përfshirjes. Analiza e meta-regresionit tregoi se vendi dhe frekuenca e ndërhyrjes ishin burime të rëndësishme të heterogjenitetit. Ndërhyrjet në aktivitetin fizik ishin dukshëm më efektive sesa grupi i kontrollit në përmirësimin e shëndetit mendor (SMD = 0.37, 95% CI: 0.20 deri në 0.53). Këto ndërhyrje treguan efekte veçanërisht të forta në uljen e stresit (SMD = 0.86, 95% CI: 0.15 deri në 1.56) dhe rritjen e kompetencës sociale (SMD = 0.56, 95% CI: 0.07 deri në 1.06). Për më tepër, ndërhyrjet në aktivitetin fizik ishin dukshëm më efektive për adoleshentët meshkuj (SMD = 1.11, 95% CI: 0.34 deri në 1.88) dhe ata në nivelin e shkollës së mesme (SMD = 0.45, 95% CI: 0.23 deri në 1.69). Aktiviteti fizik është i dobishëm në përmirësimin e aspekteve të ndryshme të shëndetit mendor, duke përfshirë ankthin, depresionin, stresin, vetëvlerësimin dhe kompetencën sociale tek fëmijët dhe adoleshentët me zhvillim tipik. Megjithatë, cilësia e provave në këtë studim është e ulët për shkak të kufizimeve metodologjike të studimeve të përfshira në këtë përmbledhje. Nevojiten më shumë prova të kontrolluara të rastësishme me cilësi të lartë për të vërtetuar këto gjetje. Mësuesit dhe punonjësit e komunitetit mund ta shfrytëzojnë aktivitetin fizik si një strategji parandaluese për të promovuar shëndetin mendor të fëmijëve dhe adoleshentëve. Hulumtimet e ardhshme duhet të hetojnë gjithashtu se si faktorë si statusi socioekonomik dhe mjedisi sportiv ndikojnë në efektivitetin e këtyre ndërhyrjeve.

Sipas autorve Kvalø, S. E., & Natlandsmyr, I. K. (2021). Në hulumtimin e tyre: The effect of physical-activity intervention on children's health-related quality of life. Sipas tyre ata kanë hetuar ndikimin e një ndërhyrjeje të bazuar në shkollë me aktivitet fizik në cilësinë e jetës së lidhur me

shëndetin (HRQoL) të fëmijëve, si dhe ndikimin e mundshëm të aktivitetit fizik me intensitet të moderuar deri në të lartë (MVPA). Një studim i rastësishëm dhe i kontrolluar (Active School) u zhvillua gjatë vitit shkollor 2014/15 me nxënës të klasës së pestë. Mostra përfshinte 435 fëmijë (mosha 10–11 vjeç) nga pesë shkolla ndërhyrëse dhe katër shkolla kontrolluese. Ndërhyrja javore përfshinte: dy orë mësimore nga 45 minuta me aktivitete fizike, pesë pushime aktive nga 10 minuta dhe pesë detyra shtëpie aktive nga 10 minuta secila. HRQoL e fëmijëve u mat me anë të instrumentit KIDSCREEN-27 dhe një pyetësori vetëvlerësues, ndërsa aktiviteti fizik u mat me anë të akcelerometrave. Analiza shumënivelëshe tregoi një ndikim domethënës në mirëqenien psikologjike ($p = 0.005$), mbështetjen sociale dhe marrëdhëniet me bashkëmoshatarët ($p = 0.005$), si dhe ambientin shkollor ($p = 0.013$). Nuk u vërejtën dallime gjinore. MVPA nuk ndikoi në rezultatin e përgjithshëm të KIDSCREEN-27. Ndërhyrja me bazë shkollore për aktivitet fizik (Active School) tregoi efekte pozitive në vetëvlerësimin e mirëqenies psikologjike të fëmijëve, mbështetjen nga shokët dhe ambientin shkollor.

Sipas autorve Gilbert, A. S., Schmidt, L., Beck, A., Kepper, M. M., Mazzucca, S., & Eyler, A. (2021). Në hulumtimin e tyre: Associations of physical activity and sedentary behaviors with child mental well-being during the COVID-19 pandemic. Sipas tyre Pandemia COVID-19 solli masa shëndetësore publike dhe politike me qëllim zvogëlimin e kontakteve fizike dhe transmetimit të virusit. Këto masa ndikuan në jetën e përditshme dhe mirëqenien mendore (MWB). Qëllimi i këtij studimi ishte të hulumtojë ndikimet e COVID-19 në mirëqenien mendore të fëmijëve dhe të vlerësojë lidhjet ndërmjet ndryshimeve të perceptuara në aktivitetin fizik (AF) dhe sjelljet sedentare (SB), me ndryshimet e perceptuara në mirëqenien mendore, duke përdorur një qasje të kombinuar (mixed-methods). U përdor një dizajn i tipit convergent parallel mixed-methods, që përfshinte një pyetësor online me një mostër të përshtatshme (convenience sample) dhe intervista, të realizuara nga maji deri në korrik 2020 me prindër/kujdestarë të fëmijëve nga kopshti deri në klasën e pestë në rajonin e Shën Luisit. Pyetësori përfshinte fusha që matnin mirëqenien mendore të fëmijës, aktivitetin fizik dhe sjelljet sedentare. Intervistat u incizuan, transkriptuan dhe u analizuan në mënyrë cilësore duke përdorur një kodues tematik të zhvilluar posaçërisht. Të dhënat nga pyetësori u analizuan me teste chi-katrore dhe regresione logjistike. Ndryshimi i perceptuar në mirëqenien mendore të fëmijës për shkak të ndikimit të COVID-19 ishte variabla e varur, ndërsa variablat e pavarura përfshinin ndryshimet e perceptuara në AF, SB dhe shqetësimet e fëmijëve për COVID-19. Mostra përfshinte 144 pyetësorë dhe 16 intervista. Shumica e prindërve raportuan një ulje të perceptuar të mirëqenies mendore të fëmijët (74%), ulje të aktivitetit fizik (61%), dhe rritje të sjelljeve sedentare (91%). Pakënaqësia me urdhrat për qëndrim në shtëpi dhe shqetësimet

për COVID-19 u lidhën me rënie të perceptuar të mirëqenies mendore. Fëmijët të cilëve u ishte ulur aktiviteti fizik kishin 53% më pak gjasa të kishin mirëqenie mendore të njëjtë ose më të mirë (OR = 0.47), ndërsa ata me ulje të aktivitetit fizik jashtë kishin 72% më pak gjasa (OR = 0.28). Temat më të zakonshme nga analiza cilësore përfshinin: vështirësitë për t'u përshtatur me kufizimet e COVID-19 për shkak të mbylljes së shkollave dhe mungesës së shoqërimit, shqetësimet e fëmijëve për sëmurjen e familjarëve dhe përfitimet e AF për përmirësimin e mirëqenies mendore. Bazuar në perceptimin e prindërve, mirëqenia mendore e fëmijëve u përkeqësua gjatë pandemisë COVID-19. Ruajtja ose rritja e aktivitetit fizik te fëmijët rriti gjasat që mirëqenia mendore të qëndronte e njëjtë ose të përmirësohej. Intervistat me prindërit ofrojnë kontekst për këto gjetje, duke treguar se si pandemia ndikoi në mirëqenien mendore dhe se si aktiviteti fizik lidhet me përmirësimin e saj. Kuptimi i faktorëve mbrojtës për mirëqenien mendore të fëmijëve gjatë pandemisë është thelbësor për të zbutur pasojat afatgjata negative shëndetësore.

Sipas autorve Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). Në hulumtimin e tyre: 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. Sipas tyre Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) publikoi në vitin 2020 udhëzimet e përditësuara globale mbi aktivitetin fizik dhe sjelljen sedentare për fëmijë, adoleshentë, të rritur, të moshuar dhe nënpopullata të veçanta si gratë shtatzëna dhe lehonat, si dhe personat që jetojnë me sëmundje kronike ose aftësi të kufizuara. Të përmbliidhen të dhënat shkencore mbi lidhjen midis aktivitetit fizik, sjelljes sedentare dhe rezultateve shëndetësore, të cilat shërbyen si bazë për përpilimin e udhëzimeve të OBSH-së të vitit 2020 për fëmijë dhe adoleshentë të moshës 5–17 vjeç. Për përditësimin e rekomandimeve të OBSH-së për fëmijë dhe adoleshentë, u përdorën dhe u përditësuan në mënyrë sistematike analizat ekzistuese të literaturës nga udhëzimet kombëtare të vitit 2016 të Kanadasë për Lëvizjen 24-orëshe për Fëmijë dhe të Rinj, udhëzimet e Australisë të vitit 2019 për fëmijë dhe të rinj (5–17 vjeç), si dhe udhëzimet amerikane të vitit 2018 për Aktivitetin Fizik (botimi i dytë). U identifikuan rishikime sistematike të publikuara nga viti 2017 deri në korrik 2019 që trajtonin pyetjet kyçe. Siguria e provave u vlerësua përmes qasjes GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation). Kërkimi i përditësuar në literaturë prodhoi 21 rishikime sistematike relevante. Të dhënat e ekzistuesat dhe të reja tregojnë se sasi më të mëdha dhe intensiteti më i lartë i aktivitetit fizik, si dhe lloje të ndryshme të aktivitetit fizik (si aktivitet aerobik dhe përforcimi i muskujve dhe kockave), janë të lidhura me përmirësime në rezultatet shëndetësore (kryesisht rezultate të ndërmjetme). Kishte mjaftueshëm prova për të mbështetur rekomandimet për kufizimin e sjelljeve

sedentare, të cilat nuk ishin përfshirë në udhëzimet e OBSH-së të vitit 2010. Megjithatë, ende mungojnë prova të mjaftueshme për të përshkruar plotësisht marrëdhënien dozë-përgjigje midis aktivitetit fizik apo sjelljes sedentare dhe rezultateve shëndetësore, dhe për të përcaktuar nëse këto lidhje ndryshojnë sipas llojit apo fushës së aktivitetit fizik apo sjelljes sedentare. Adresimi i boshllëqeve të identifikuara në kërkime do të ndihmojë në përmirësimin e rekomandimeve të udhëzimeve për fëmijë dhe adoleshentë. Në ndërkohë, është e nevojshme të investohet dhe të ofrohet udhëheqje për të rritur zbatimin e politikave dhe programeve të njohura si efektive për rritjen e aktivitetit fizik te fëmijët dhe adoleshentët.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllimi i këtij hulumtimi ishte të vlerësohe nivelin e aktivitetit fizik të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit dhe të shqyrtonte ndikimin e tij në mirëqenien psikofizike të tyre, në përputhje me udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH). Hulumtimi synonte gjithashtu të analizonte lidhjen midis aktivitetit fizik, sjelljes sedentare, mbështetjes nga familja/shkolla, si dhe kushteve mjedisore për lëvizje, dhe mirëqenies së përgjithshme të fëmijëve.

4. HIPOTEZAT E HULUMTIMIT

Hipoteza 1

Qëllimi: Të vlerësohet nëse zona e banimit ndikon në nivelin e aktivitetit fizik të fëmijët.

H_0 (Hipoteza zero):

Nuk ekziston lidhje statistikisht domethënëse midis zonës së banimit dhe nivelit të aktivitetit fizik të fëmijët e moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit.

H_1 (Hipoteza alternative):

Ekziston një lidhje statistikisht domethënëse midis zonës së banimit dhe nivelit të aktivitetit fizik të fëmijët e moshës 8–12 vjeç.

Hipoteza 2

Qëllimi: Të shqyrtohet ndikimi i mbështetjes nga familja/shkolla në pjesëmarrjen në sporte jashtëshkollore.

H_0 : Nuk ekziston lidhje statistikisht domethënëse midis mbështetjes së perceptuar nga familja/shkolla dhe pjesëmarrjes në aktivitete sportive jashtë shkollës.

H_1 : Ekziston një lidhje statistikisht domethënëse midis mbështetjes së perceptuar nga familja/shkolla dhe pjesëmarrjes në aktivitete sportive jashtë shkollës.

Hipoteza 3

Qëllimi: Të krahasohet koha para ekranit midis djemve dhe vajzave.

H_0 : Nuk ekziston dallim statistikisht domethënës në kohën e kaluar para ekranit midis djemve dhe vajzave të moshës 8–12 vjeç.

H_1 : Ekziston një dallim statistikisht domethënës në kohën e kaluar para ekranit midis djemve dhe vajzave të kësaj grupmoshe.

Hipoteza 4

Qëllimi: Të analizohet lidhja midis ndjenjës pas aktivitetit fizik dhe frekuencës së aktiviteteve.

H_0 : Nuk ekziston lidhje statistikisht domethënëse midis ndjenjës pas aktivitetit fizik dhe frekuencës së aktiviteteve fizike të realizuara nga fëmijët.

H_1 : Ekziston një lidhje statistikisht domethënëse midis ndjenjës pas aktivitetit fizik dhe frekuencës së aktiviteteve fizike të realizuara nga fëmijët.

5. METODAT E PUNËS

Ky projekt ishte pjesë përbërëse e një projekti më të gjerë kërkimor të mbështetur nga Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHT), i cili ishte miratuar nga Këshilli Shkencor i MASHT-it në kuadër të programit për mbështetjen e projekteve të vogla shkencore për vitin 2025 (nr. protokoli: 2/2483, datë: 30.06.2025). Projekti mbante titullin: “Ndikimi i Nivelit të Aktivitetit Fizik në Mirëqenien Psikofizike të Fëmijëve të Moshës 8–12 Vjeç, në Përputhje me Udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH)”.

5.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit

Projekti u realizua në disa etapa të planifikuara. Fillimisht u siguruan miratimet e nevojshme nga autoritetet arsimore dhe prindërit e fëmijëve pjesëmarrës. Më pas, në bashkëpunim me shkollat e komunës së Gjilanit, u shpërndanë fëmijëve pyetësorët për të matur nivelin e aktivitetit fizik dhe faktorët që ndikonin në mirëqenien e tyre psikofizike. Matjet antropometrike (peshë dhe gjatësi) u kryen nga specialistë të trajnuar në kushte të përshtatshme dhe me respekt të plotë për privatësinë e fëmijëve. Gjithashtu, u siguroa që të gjitha procedurat të zhvilloheshin në përputhje me standardet etike dhe të mbrojtjes së të dhënave personale.

5.2 Mostra e të testuarve

Për mostër u përzgjedhën rreth 298 fëmijë të moshës 8–12 vjeç që frekuentonin shkolla në Komunën e Gjilanit. Përzgjedhja u bë në mënyrë rastësore të përqendruar, duke u përpjekur që mostra të përfshinte fëmijë nga zona urbane dhe rurale, si dhe nga të dyja gjinitë. Kjo mundësoi analizimin e ndikimit të faktorëve demografikë në aktivitetin fizik dhe mirëqenien psikofizike.

5.3 Instrumentet matëse të mostrës

U përdor një pyetësor i strukturuar, i cili ishte bazuar në udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë për aktivitetin fizik të fëmijëve. Pyetësori përmbante pyetje mbi frekuencën e aktivitetit fizik, pjesëmarrjen në sporte jashtë shkollës, kohën e kaluar para ekranit, si dhe mbështetjen nga familja dhe shkolla. Gjithashtu, u bënë matje antropometrike të peshës dhe gjatësisë, të cilat ndihmuan në vlerësimin e statusit trupor të pjesëmarrësve.

Pyetësor për aktivitetin fizik te fëmijët (8-12 vjeç)

Ky pyetësor është i bazuar në udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) dhe ka për qëllim të vlerësojë nivelin e aktivitetit fizik të fëmijëve.

1. Pesha? _____

2. Gjatësia? _____

3. Grup mosha?

1. 8
2. 9
3. 10
4. 11
5. 12

4. Zona?

1. Urbane
2. Rurale

5. Sa ditë në javë je fizikisht aktiv për të paktën 60 minuta (duke luajtur jashtë, vrapuar, çiklizëm, sporte)?

1. 0 ditë
2. 1–2 ditë
3. 3–4 ditë
4. 5–6 ditë
5. 7 ditë

6. Sa kohë kalon mesatarisht përpara ekranit (TV, tablet, telefon) për arsye jo shkollore gjatë ditës?

1. Më pak se 1 orë
2. 1–2 orë
3. 2–3 orë
4. Më shumë se 3 orë

7. Sa shpesh merr pjesë në ndonjë aktivitet sportiv jashtë shkollës?

1. Asnjëherë
2. 1 herë në javë
3. 2–3 herë në javë
4. Më shumë se 3 herë në javë

8. Si e ndjen veten pasi bën aktivitet fizik?

1. I lodhur dhe nuk më pëlqen
2. Normal, pa shumë ndryshim
3. I/e lumtur dhe me më shumë energji

9. A ke ndonjë vend të sigurt për të luajtur jashtë shtëpisë ose shkollës?

1. Po
2. Jo

10. A të nxit familja ose shkolla të jesh aktiv fizikisht?

1. Po, shpesh
2. Ndonjëherë

11. Gjinia

1. M
2. F

5.4 Përpunimi statistikor i të dhënave

Të dhënat e mbledhura u koduan dhe u importuan në programin statistikor SPSS version 20.0 për analizë të mëtejshme. Për procesimin e të dhënave u përdorën analiza statistikore përshkruese të parametrave bazë, si dhe testi Chi-Square për të vlerësuar lidhjet statistikore midis variablave kategorikë.

6. RËNDESA E HULUMTIMIT

Ky hulumtim paraqiste rëndësi të shumëfishtë në fushën e shëndetit publik, edukimit fizik dhe zhvillimit të politikave për mirëqenien e fëmijëve. Duke u mbështetur në udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), studimi synonte të nxirrte të dhëna të sakta dhe të aktualizuara mbi nivelin e aktivitetit fizik të fëmijët e moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit, si dhe lidhjen e tij me mirëqenien e përgjithshme psikofizike.

Kontributet kryesore të hulumtimit ishin:

1. **Zbulimi i sjelljeve fizike dhe sedentare:** Studimi ndihmoi në identifikimin e frekuencës dhe llojit të aktiviteteve fizike që ushtronin fëmijët, si dhe sasisë së kohës që kalonin në mënyrë sedentare (para ekranit), duke u fokusuar në ndikimet që këto sjellje kishin në shëndetin fizik dhe emocional.
2. **Vlerësimi i ndikimit të faktorëve mjedisorë dhe socialë:** Hulumtimi shqyrtoi rolin e mbështetjes nga familja dhe shkolla, si dhe kushtet mjedisore (prania e hapësirave të sigurta për lojë), në nxitjen ose pengimin e aktivitetit fizik të fëmijët.
3. **Përmirësimi i strategjive të ndërhyrjes:** Rezultatet e këtij hulumtimi u përdorën nga institucionet arsimore, komunale dhe shëndetësore për hartimin e politikave dhe ndërhyrjeve që synonin të rrisnin nivelin e aktivitetit fizik dhe të përmirësonin mirëqenien e fëmijëve në shkolla dhe komunitet.
4. **Mbështetje për vendimmarrje të bazuar në të dhëna:** Të dhënat e mbledhura ofruan një bazë të fuqishme për vendime të informuara rreth zhvillimit të infrastrukturës rekreative, integritit të edukimit fizik në kurrikula dhe promovimit të stilit të shëndetshëm të jetesës në moshë të hershme.
5. **Kontribut shkencor dhe praktik:** Ky hulumtim nuk ishte vetëm një përpjekje akademike, por gjithashtu një instrument i vlefshëm për mësuesit, prindërit dhe politikëbërësit në përmirësimin e cilësisë së jetës së fëmijëve, në përputhje me praktikat më të mira ndërkombëtare.

7. REZULTATET E HULUMTIMIT

Rezultatet e këtij hulumtimi paraqesin të dhëna të detajuara mbi nivelin e aktivitetit fizik, sjelljet sedentare dhe statusin trupor të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit. Analiza e të dhënave ofron një pasqyrë të qartë mbi dallimet sipas moshës, gjinisë dhe zonës së banimit, si dhe lidhjet statistikisht domethënëse mes variablave kryesorë.

Tabela 1. Numri total i fëmijëve sipas moshës dhe gjinisë (n dhe %)

Mosha (vjeç)	Femra (n, %)	Meshkuj (n, %)	Totali (n, %)
8	35 (11.7%)	30 (10.1%)	65 (21.8%)
9	9 (3.0%)	3 (1.0%)	12 (4.0%)
10	25 (8.4%)	40 (13.4%)	65 (21.8%)
11	67 (22.5%)	66 (22.1%)	133 (44.6%)
12	15 (5.0%)	8 (2.7%)	23 (7.7%)
Totali	151 (50.7%)	147 (49.3%)	298 (100.0%)

Tabela 1. Tregon shpërndarjen e fëmijëve sipas moshës dhe gjinisë. Grupi më i madh janë 11-vjeçarët (44.6%), ndërsa grupi më i vogël është ai i 9-vjeçarëve (4.0%). Femrat dhe meshkujt janë pothuajse të barabartë në total (50.7% femra dhe 49.3% meshkuj).

Tabela 2. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë (OBSh, BMI-for-age)

Gjinia	Normal (n)	Normal (%)	Mbipeshë (n)	Mbipeshë (%)	Obezitet (n)	Obezitet (%)	Totali
Meshkuj	51	34.7	56	38.1	40	27.2	147
Femra	96	63.6	32	21.2	23	15.2	151
p-vlera	0.004						

Tabela 2. Tregon përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë. Meshkujt kanë prevalencë më të lartë të mbipeshës (38.1%) dhe obezitetit (27.2%) krahasuar me femrat (21.2% dhe 15.2%). Diferenca është statistikisht domethënëse ($p=0.004$).

Tabela 3. Grupmosha e fëmijëve

Përgjigjja	Frekuenca	Përqindja (%)
8 vjeç	65	21.8
9 vjeç	12	4.0
10 vjeç	65	21.8
11 vjeç	133	44.6
12 vjeç	23	7.7
Totali	298	100.0

Tabela 3. Tregon shpërndarjen e fëmijëve sipas moshës. Grupi më i madh është ai i 11-vjeçarëve (44.6%), që dominon kampionin, ndërsa grupi më i vogël është ai i 9-vjeçarëve (4.0%).

Tabela 4. Zona e banimit

Përgjigjja	Frekuenca	Përqindja (%)
Urbane	242	81.2
Rurale	56	18.8
Totali	298	100.0
p-vlera	0.729	

Tabela 4. Tregon zonën e banimit të fëmijëve. Shumica (81.2%) jetojnë në zona urbane, ndërsa 18.8% në zona rurale. Nuk ka dallim statistikor domethënës mes zonës dhe aktivitetit fizik ($p=0.729$).

Tabela 5. Sa ditë në javë je fizikisht aktiv për të paktën 60 minuta

Përgjigjja	Frekuenca	Përqindja (%)
0 ditë	4	1.3
1–2 ditë	46	15.4
3–4 ditë	70	23.5
5–6 ditë	40	13.4
7 ditë	138	46.3
Totali	298	100.0

Tabela 5. Tregon ditët aktive në javë me aktivitet fizik për të paktën 60 minuta. Shumica (46.3%) janë aktivë çdo ditë, ndërsa vetëm 1.3% nuk janë aktivë fare.

Tabela 6. Sa kohë kalon mesatarisht para ekranit gjatë ditës

Përgjigja	Frekuenca	Përqindja (%)
Më pak se 1 orë	82	27.5
1–2 orë	159	53.4
2–3 orë	47	15.8
Më shumë se 3 orë	10	3.4
Totali	298	100.0
p-vlera	0.003	

Tabela 6. Tregon kohën para ekranit gjatë ditës. Më shumë se gjysma (53.4%) kalojnë 1–2 orë, ndërsa 3.4% kalojnë më shumë se 3 orë. Ekziston dallim statistikiisht domethënës sipas gjinisë ($p=0.003$).

Tabela 7. Sa shpesh merr pjesë në ndonjë aktivitet sportiv jashtë shkollës

Përgjigja	Frekuenca	Përqindja (%)
Asnjëherë	60	20.1
1 herë në javë	43	14.4
2–3 herë në javë	103	34.6
Më shumë se 3 herë në javë	92	30.9
Totali	298	100.0

Tabela 7. Tregon pjesëmarrjen në aktivitete jashtëshkollore. Shumica marrin pjesë 2–3 herë në javë (34.6%) ose më shumë se 3 herë (30.9%), ndërsa 20.1% nuk marrin pjesë fare.

Tabela 8. Si e ndjen veten pasi bën aktivitet fizik

Përgjigjja	Frekuenca	Përqindja (%)
I lodhur dhe nuk më pëlqen	14	4.7
Normal, pa shumë ndryshim	86	28.9
I/e lumtur dhe me më shumë energji	198	66.4
Totali	298	100.0
p-vlera	0.005	

Tabela 8. Tregon ndjenjat pas aktivitetit fizik. Shumica e fëmijëve (66.4%) raportojnë se ndihen të lumtur dhe me më shumë energji, ndërsa vetëm 4.7% e perceptojnë aktivitetin si lodhës dhe jo të pëlqyer. Ka lidhje statistikisht domethënëse mes ndjenjës dhe frekuencës së aktivitetit ($p=0.005$).

Tabela 9. A ke ndonjë vend të sigurt për të luajtur jashtë

Përgjigjja	Frekuenca	Përqindja (%)
Po	280	94.0
Jo	18	6.0
Totali	298	100.0

Tabela 9. Tregon nëse fëmijët kanë një vend të sigurt për të luajtur. Shumica dërrmuese (94.0%) deklarojnë se kanë një hapësirë të sigurt, ndërsa vetëm 6.0% jo.

Tabela 10. A të nxit familja ose shkolla të jesh aktiv fizikisht

Përgjigjja	Frekuenca	Përqindja (%)
Po, shpesh	184	61.7
Ndonjëherë	114	38.3
Totali	298	100.0
p-vlera	0.049	

Tabela 10. Tregon mbështetjen nga familja ose shkolla për të qenë aktiv fizikisht. 61.7% e marrin këtë mbështetje shpesh, ndërsa 38.3% vetëm ndonjëherë. Diferenca është statistikisht domethënëse ($p=0.049$).

Tabela 11. Gjinia

Përgjigja	Frekuenca	Përqindja (%)
Mashkull	147	49.3
Femër	151	50.7
Totali	298	100.0
p-vlera	0.003	

Tabela 11. Tregon shpërndarjen sipas gjinisë. Kampioni është pothuajse i baraspeshuar mes meshkujve (49.3%) dhe femrave (50.7%). Diferenca në kohën para ekranit është statistikiht domethënëse (p=0.003).

Tabela 12. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë (OBSH, BMI-for-age)

Gjinia	Normal (n)	Normal (%)	Mbipeshë (n)	Mbipeshë (%)	Obezitet (n)	Obezitet (%)	Totali
Meshkuj	51	34.7	56	38.1	40	27.2	147
Femra	96	63.6	32	21.2	23	15.2	151
p-vlera	0.004						

Tabela 12. Tregon përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë. Meshkujt kanë prevalencë dukshëm më të lartë të mbipeshës (38.1%) dhe obezitetit (27.2%) krahasuar me femrat (21.2% dhe 15.2%). Diferenca është statistikiht domethënëse (p=0.004).

8. VERTETIMI I HIPOTEZAVE

Në këtë kapitull paraqiten rezultatet e testimit të hipotezave të formuluar në kuadër të studimit. Testimi është kryer duke përdorur testin **Chi-Square (χ^2)**, me pragun e domethënies statistikore të vendosur në nivelin **p < 0.05**.

Hipoteza 1. *Ekziston lidhje statistikisht domethënëse mes zonës së banimit (urbane/rurale) dhe nivelit të aktivitetit fizik të fëmijëve.*

- Rezultatet treguan se dallimet nuk ishin statistikisht të rëndësishme (p = 0.729).
- **Hipoteza nuk u vërtetua.**

Hipoteza 2. *Mbështetja e familjes/shkollës ndikon në përfshirjen e fëmijëve në aktivitete jashtëshkollore.*

- Rezultatet treguan një lidhje statistikisht domethënëse (p = 0.049).
- **Hipoteza u vërtetua.**

Hipoteza 3. *Ekziston dallim domethënës mes gjinive në kohën e kaluar para ekranit.*

- Rezultatet treguan një diferencë të qartë mes meshkujve dhe femrave (p = 0.003).
- **Hipoteza u vërtetua.**

Hipoteza 4. *Ekziston lidhje mes ndjenjave pas aktivitetit fizik dhe frekuencës së aktiviteteve.*

- Rezultatet treguan një lidhje statistikisht domethënëse (p = 0.005).
- **Hipoteza u vërtetua.**

9. DISKUTIMI

Rezultatet e këtij hulumtimi ofruan një pasqyrë të qartë mbi nivelin e aktivitetit fizik, sjelljet sedentare dhe statusin trupor të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit. Në vijim diskutojmë gjetjet kryesore në raport me hipotezat dhe literaturën ekzistuese.

Zona e banimit dhe aktiviteti fizik. Analiza tregoi se nuk kishte dallime statistikisht domethënëse mes fëmijëve që jetojnë në zona urbane dhe atyre që jetojnë në zona rurale ($p = 0.729$). Ky rezultat sugjeron se infrastruktura dhe mundësitë për aktivitet fizik në komunën e Gjilanit janë relativisht të ngjashme për të dy zonat, gjë që bie në kontrast me studime të tjera ndërkombëtare ku shpesh fëmijët ruralë kanë më pak mundësi për aktivitete strukturuara fizike.

Mbështetja sociale dhe aktiviteti jashtëshkollor. Hipoteza e dytë u vërtetua, duke treguar se mbështetja e familjes dhe shkollës ndikon në pjesëmarrjen në aktivitete jashtëshkollore ($p = 0.049$). Kjo gjetje është në përputhje me studimet e mëparshme që theksojnë rolin kyç të mbështetjes prindërore dhe institucionale në inkurajimin e fëmijëve për të qenë më aktivë. Prania e mbështetjes sociale krijon kushte më të favorshme për përfshirjen në sporte dhe aktivitete rekreative.

Gjinia dhe koha para ekranit. Rezultatet treguan një dallim të rëndësishëm mes meshkujve dhe femrave në kohën e kaluar para ekranit ($p = 0.003$). Meshkujt kalonin më shumë kohë në aktivitete sedentare, gjë që përkon me gjetjet e disa studimeve ndërkombëtare ku djemtë priren të angazhohen më shpesh në lojëra elektronike. Ky faktor rrit rrezikun për mbipeshë dhe obezitet, sidomos kur shoqërohet me ulje të nivelit të aktivitetit fizik.

Ndjenjat pas aktivitetit fizik. Hipoteza e katërt u vërtetua, duke treguar se sa më shpesh fëmijët ishin aktivë, aq më shumë ata raportonin ndjenja pozitive si lumturia dhe energjia e shtuar ($p = 0.005$). Kjo përputhet me literaturën që thekson lidhjen mes aktivitetit fizik dhe mirëqenies psikologjike. Aktiviteti i rregullt fizik ka efekte të qarta jo vetëm në shëndetin trupor, por edhe në gjendjen emocionale dhe sociale të fëmijëve.

Mbipesha dhe obeziteti sipas gjinisë. Rezultatet e klasifikimit të BMI sipas standardeve të OBSH treguan se prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit ishte dukshëm më e lartë te meshkujt (38.1% mbipeshë dhe 27.2% obezitet) sesa te femrat (21.2% dhe 15.2%). Diferenca ishte statistikisht domethënëse ($p < 0.001$). Ky rezultat është alarmues dhe tregon nevojën për ndërhyrje të synuara, sidomos për grupin e djemve, në mënyrë që të parandalohet rritja e prevalencës së obezitetit në këtë moshë.

Përmbledhje e përgjithshme. Në përgjithësi, rezultatet e këtij studimi theksojnë rëndësinë e mbështetjes familjare dhe institucionale, ndikimin e kohës sedentare para ekranit, si dhe përfitimet emocionale të aktivitetit fizik. Ndërsa zona e banimit nuk doli të kishte ndikim të madh, gjinia dhe mbështetja sociale dolën faktorë përcaktues për nivelin e aktivitetit dhe mirëqenien e fëmijëve.

10. KONKLUDIMI

Ky hulumtim ofroi një panoramë të qartë mbi nivelin e aktivitetit fizik, sjelljet sedentare dhe statusin trupor të fëmijëve të moshës 8–12 vjeç në Komunën e Gjilanit, në përputhje me udhëzimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH). Nga analizat e kryera dalin disa përfundime kryesore:

1. Zona e banimit nuk pati ndikim domethënës në nivelin e aktivitetit fizik, gjë që sugjeron se mundësitë për lëvizje janë relativisht të ngjashme në zonat urbane dhe rurale të komunës.
2. Mbështetja e familjes dhe shkollës rezultoi një faktor i rëndësishëm në inkurajimin e fëmijëve për pjesëmarrje në aktivitete jashtëshkollore.
3. Gjinia ndikoi ndjeshëm në kohën e kaluar para ekranit, me meshkujt që kalonin më shumë kohë sedentare se femrat.
4. Frekuenca e aktivitetit fizik lidhej ngushtë me ndjenjat e raportuara nga fëmijët: sa më aktivë ishin, aq më shumë ata raportonin gjendje pozitive emocionale dhe energji të shtuar.
5. Mbipesha dhe obeziteti ishin dukshëm më të përhapura te meshkujt sesa te femrat, duke sinjalizuar një problem serioz të shëndetit publik që kërkon vëmendje të posaçme.

Në përfundim, studimi thekson rëndësinë e ndërhyrjeve të synuara nga familja, shkolla dhe institucionet publike për të ulur kohën sedentare, për të rritur përfshirjen në aktivitet fizik dhe për të frenuar rritjen e prevalencës së obezitetit në fëmijëri. Rezultatet e këtij hulumtimi ofrojnë një bazë të rëndësishme për hartimin e politikave dhe strategjive të reja për përmirësimin e mirëqenies psikofizike të fëmijëve në komunën e Gjilanit dhe më gjerë.

11. LITERATURA

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, *17*(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, *25*(1), 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Gilbert, A. S., Schmidt, L., Beck, A., Kepper, M. M., Mazzucca, S., & Eyler, A. (2021). Associations of physical activity and sedentary behaviors with child mental well-being during the COVID-19 pandemic. *BMC public health*, *21*(1), 1770. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11805-6>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kvalø, S. E., & Natlandsmyr, I. K. (2021). The effect of physical-activity intervention on children's health-related quality of life. *Scandinavian journal of public health*, *49*(5), 539–545. <https://doi.org/10.1177/1403494820971493>
- Pang, J. C. Y., Chan, E. L. S., Lau, H. M. C., Reeves, K. K. L., Chung, T. H. Y., Hui, H. W. L., Leung, A. H. L., & Fu, A. C. L. (2023). The impacts of physical activity on psychological and behavioral problems, and changes in physical activity, sleep and quality of life during the COVID-19 pandemic in preschoolers, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in pediatrics*, *11*, 1015943. <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1015943>

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. [10.1016/j.jpeds.2005.01.055](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055)

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>