

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



TEMA - MASTER

**NDËRLIDHJA E KUALITETIT TË MËNYRËS SË JETESËS ME
INDEKSIN E MASËS TRUPORE TEK NXËNËSIT E MOSHAVE 14-15
VJEÇ DHE DALLIMET NDËRMJET KOMUNËS SË DEÇANIT DHE
PEJËS**

Mentori:
Prof. Dr. Bujar TURJAKA

Kandidatja:
Rijeta HAKLAJ

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

ABSTRAKTI.....	4
ABSTRACT.....	5
1. HYRJE.....	6
2. QËLLIMI I PUNIMIT	8
3. PASQYRA E DISA HULUMTIMEVE TË DERITANISHME.....	9
3.1. Ndikimi i frekuencave të shujtave ushqimore në shëndet	12
3.2. Zgjedhjet e shëndetshme dhe aktiviteti fizik	13
4. HIPOTEZAT THEMELORE.....	14
5. METODAT E PUNËS	14
5.1 Mostra e të anketuarve.....	15
5.2 Mostra e variablave	15
5.3 Metodatat e përpunimit të rezultateve	15
6. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE.....	16
6.1. Interpretimi i parametrave themelor statistikor në bazë gjinie	16
6.2. Interpretimi i parametrave themelor statistikor sipas qytetit	31
7. DALLIMET NË MES TË GJINIVE.....	49
8. DALLIMET NË MES TË QYTETEVE	53
9. NDËRLIDHJET-KORELACIONET	56
9.1 Korelacionet ndërmjet variablave për komunën e Deçanit	56
9.2 Korelacionet ndërmjet variablave për komunën e Pejës.....	58
10. KATEGORITË E INDEKSIT TË MASËS TRUPORE DHE NDRYSHIMET NDËRMJET KOMUNAVE	61
11. VËRTETIMI I HPOTEZAVE.....	63
12. PËRFUNDIMI.....	64
13. LITERATURA	65
SHTOJCË.....	66

ABSTRAKTI

Adoleshenca është periudhë kritike e zhvillimit të mbipeshës. Kultura e pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe e ushqyerjes vendosen që në moshë të hershme, duke vazhduar edhe në periudhat e mëvonshme jetësore. Kështu që përmes pyetësorit kuptojmë rreth angazhimit të të rinjëve të moshave 14-15 vjeç në komunën e Deçanit dhe Pejës në aktivitetet rekreative-sportive, preferencat e tyre në lidhje me sportin dhe se sa ndikon pjesëmarrja në ato aktivitete në mbajtjen e vlerave të duhura të BMI-së.

Variablat e aplikuara për hulumtimin janë pyetjet në lidhje me se sa nxënësit janë aktiv fizikisht, pesha dhe lartësia trupore, si dhe indeksi i masës trupore. Rezultatet janë përpunuar me SPSS, program për përpunimin e të dhënave statistikore.

Fjalët kyçe: BMI, aktiviteti fizik, adoleshentët, sporti, pyetësori.

ABSTRACT

Adolescence is a critical period of overweight development. The culture of participating in physical activity and nutrition is established from an early age, continuing into later life periods. So through the questionnaire we understand about the engagement of young people aged 14-15 in the municipality of Deçan and Peja in recreational-sports activities, their preferences related to sports and how much the participation in those activities affects the maintenance of proper values of BMI.

The variables applied to the research are questions about how active the students are, body weight and height, and body mass index. The results were processed with SPSS, a program for processing statistical data.

Keywords: BMI, physical activity, adolescents, sports, questionnaire.

1. HYRJJE

Që në fillimet e njerëzimit ekziston thënia "Vrapo për jetën tënde!". Zhvillimi fizik ndoqi një rrugë natyrore që përcaktohej nga kërkesat praktike të jetës në një peizazh të egër si dhe nevoja jetësore për të shmangur kërcënimet dhe për të kapur mundësitë për mbijetesë. Kërkesat e lëvizjes konsistojnë në manipulim të mjeteve dhe objekteve natyrore (shkëmbinj, trupa pemësh etj.) për mbrojtje të vetës dhe anëtarëve të tjerë të grupit. Për të mbijetuar në një mjedis të ashpër, plot me pengesa dhe armiq natyral dhe njerëzorë, njeriu i hershëm duhej të dinte jo vetëm se si të vraponte, por edhe të ecte, të ekuilibronte, të hidhej, të zvarritej, të ngjitej, të ngrinte, të mbante, të hidhte e të kapte gjëra dhe të luftonte. Kështu ndër vite lëvizja siguronte edhe përgatitjet për luftë.

Në ditët e sotme çdo herë e më shumë po paraqiten sëmundje nga më të ndryshmet tek moshat e reja, gjë që më parë prania e tyre ka qenë më e rrallë pothuajse e papranishme. Si rezultat i kësaj është mosaktiviteti fizik i të rinjëve dhe jo vetëm.

Si një nga komponentët kryesorë për një jetë të shëndetshme aktiviteti fizik përfshin të gjitha lëvizjet të cilat bëjnë që të shpenzohet më shumë energji se sa kur jemi në gjendje pushimi. Aktiviteti fizik përfshin: ecjen, punët e shtëpisë, punët në kopësht, ecje në shkalle, larjen e veturës, larjen e dritareve etj.

Aktiviteti fizik ndihmon fëmijët dhe adoleshentët të rrisin forcën muskulore, të përmirësojnë aftësinë për kryerjen e lëvizjeve ose detyrave komplekse, të ndërtojnë eshtra të forta, parandalojnë deformitetet e ndryshme që janë të pranishme në moshat përkatëse, poashtu përveç përfitimeve shëndetsore fizike, aktiviteti fizik ndihmon edhe në përmirësimin e gjendjes shpirtërore dhe të rrisë kapacitetin e mushkërive dhe zemrës. Mund të sigurojë edhe parandalim të sëmundjeve siç janë: diabeti i tipit 2, astma, problemeve me gjumin dhe stresin.

Aktiviteti fizik çon në funksionim më të mirë të trurit, përmirëson të menduarit, përqendrimin, kujtesën etj.

Aktiviteti fizik jep mundësi për tu argëtuar, të jeni me miqtë dhe familjen dhe të përmirësoni aftësitë për të marrë pjesë në aktivitete fizike më intensive ose në ngjarje sportive. Po ashtu, mund të përmirësoj aftësitë sociale që mund të rezultojnë në rezultatet akademike: fëmijët mësojnë të

bashkëpunojnë dhe të respektojnë rregullat dhe kështu të ndihen më të lidhur me shkollën dhe komunitetin. Gjithashtu mundëson për të shijuar aktivitetet në mjedise shoqërore, përmirëson cilësinë e gjumit, zvogëlon ndjenjën e mungesës së energjisë, ju ndihmon të jeni më fleksibil, rrit relaksim, mundëson rritje dhe zhvillim të shëndetshëm.

“Sjellja e të qëndruarit” do të thotë shpenzimi i kohës duke bërë shumë pak aktivitet fizik, duke qëndruar ulur para kompjuterit, duke luajtur video lojëra apo duke shikuar televizor. Fëmijët dhe të rinjtë duhet të shpenzojnë shumë më pak kohë në këto aktivitete dhe më shumë kohë në të qenurit aktiv. Që aktiviteti fizik të bëhet më atraktiv e rëndësishme është që aktiviteti të përshtatet me moshën. Nuk është patjetër që të jemi garues në ndonjë sport të caktuar, thjeshtë të jemi aktiv në kohën e lirë, të jemi produktiv duke investuar në veten tonë. Duke qenë një aktivitet vullnetar, ai nuk ka parametra të ngurtë që kufizojnë ushtrimin e tij të lirë gjatë kohës së lirë. Argëtimi mund të ketë një ndikim pozitiv në zhvillimin krijues gjatë aktiviteteve që stimulojnë aftësitë dhe kapacitetet.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Inaktiviteti fizik ka bërë që të rritet shtimi i peshës jo të shëndetshme. Shumë fëmijë dhe adoleshent kalojnë orët e tyre të para pas zgjimit nga gjumi në gjëra që nuk përfshijnë aktivitet fizik, duke u privuar nga përfitimet shëndetsore të lëvizjes, lojës dhe sporteve.

Qëllimi i këtij punimi është të mësojë rreth mënyrës se si nxënësit e moshës 14-15 vjeç e shpenzojnë kohën e tyre dhe efekti i këtyre aktiviteteve në indeksin e masës trupore (BMI).

Poashtu qëllim tjetër i punimit është që përmes pyetësorit të marrim informata se me cilat aktivitete merren këta të rinjë dhe kohën e shpenzuar nëpër këto aktivitete.

Ndër qëllimet e tjera të punimit është edhe krahasimi i vlerave të indeksit të masës trupore prej rezultateve të nxjerrura në mes të dy komunave me infrastruktura të ndryshme zhvillimore.

Qëllimi teorik i këtij punimi është të tregojë se nxënësit që janë të angazhuar në aktivitete fizike kanë njohuri më të mëdha për rëndësinë e aktivitetit fizik në shëndetin e tyre, se sa nxënësit që nuk janë të përfshirë në aktivitete të tilla.

Qëllimi praktik është që në bazë të rezultateve, të rinjët të inkurajohen të marrin pjesë në aktivitete fizike dhe sportive.

3. PASQYRA E DISA HULUMTIMEVE TË DERITANISHME

Dihet se aktiviteti fizik është produkt i nevojës së shoqërisë, sidomos në ditët e stome kur teknologjia është në kulmin e zhvillimit të saj, e kjo jo vetëm që ka ndikuar tek moshat madhore por edhe tek të rinjtë si përdorues të rregullt dhe të tepruar. Kjo sigurisht që ndikon në mirëqenien e tyre të përgjithme. Shumica e dukurive negative janë rezultat i lëvizjes së pamjaftueshme, ngarkesave psikike dhe ushqimit të tepruar, e rezultat i kësaj sigurisht që është inaktiviteti fizik.

Të qenit aktiv fizikisht është e rëndësishme në cdo periudhë të jetës, mirëpo e rëndësishme është sidomos në moshat kur kemi rritje të shpejtuar, për arsye të krijimit të themeleve të mira të formimit të mëvonshëm të njeriut. Në moshën e mesme shkollore (14-15vjet) kemi disproporcion të zhvillimit të eshtrave në gjatësi, masës muskulore dhe indit dhjamor, 15-20% e lartësisë trupore së përgjithshme arrihet në adoleshencë. Marrja e tepërt e kalorive dhe mos aktiviteti fizik paraqet problemet më të theksuara shëndetsore (Bujar Turjaka). Aktiviteti fizik i rregullt jo vetëm që është esencial për rritje dhe zhvillim normal, por gjithashtu stili aktiv i jetesës në pikëpamje fizike gjatë viteve të fëmijërisë mund të ndihmojë në zvogëlimin e rrezikut të zhvillimit të disa sëmundjeve më vonë gjatë jetës (Andersen et al, 2011).

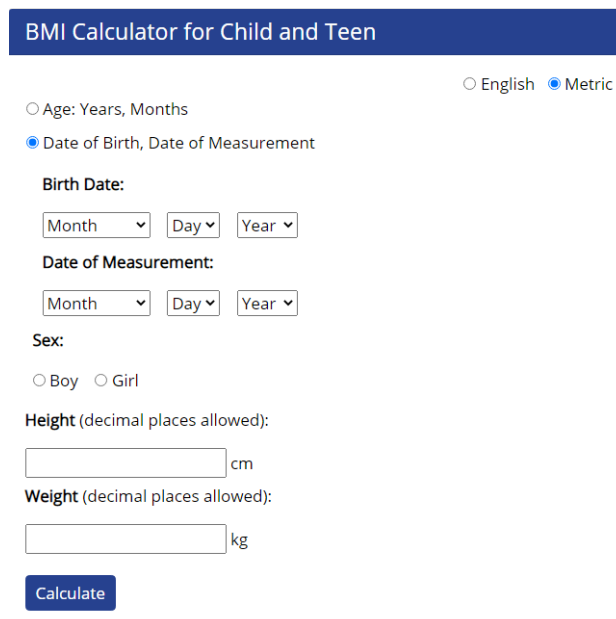
Indeksi i Masës Trupore (BMI) është pesha e një personi në kilogram e ndarë nga katrori i lartësisë në metra. Një BMI e lartë mund të jetë tregues i dhjamosjes së lartë të trupit. Mjeti më i zakonshëm i përdorur për të ndërlidhur rrezikun e problemeve shëndetësore me peshën në nivelin e popullatës. BMI mund të përdoret për të kontrolluar kategoritë e peshës që mund të çojnë në probleme shëndetësore, por nuk është diagnostikuese e dhjamtjes së trupit ose shëndetit të një individi. BMI është një rregull i përshtatshëm, i përdorur për të kategorizuar gjerësisht një person si nënpeshë, peshë normale, mbipeshë ose i trashë në bazë të masës indore (muskujve, dhjamt dhe kockave) dhe lartësisë. Diapazonet e pranuar zakonisht nga BMI janë nënpeshë (<18.5 kg/m²), pesha normale (18.5-25), konsiderohet të jetë mbipeshë (25-30) dhe obeziteti (>30). Kur përdoret për të parashikuar shëndetin e një individi, BMI ka kufizime që mund ta bëjnë atë më pak të dobishëm, veçanërisht kur zbatohet për individ me dhjam në regjion të barkut, shtatshkurtër ose masë muskulore jashtëzakonisht të lartë.

Tek të rinjët vlejnë rregulla të tjera rreth indeksit të masës trupore, interpretohet ndryshe në raport më moshën dhe gjininë. BMI tek adoleshëntët nuk është tregues i drejtpërdrejtë i dhjavit në trup.

Adoleshentët mund të kenë një BMI të lartë nëse kanë një kornizë të madhe ose shumë muskuj, jo dhjam të tepërt. Dhe një person me një kornizë të vogël mund të ketë një BMI normale, por përsëri mund të ketë shumë dhjam në trup (Prevention, Centers for Disease Control and, 2019).

Kategoritë që përshkruajnë peshën e një personi janë:

- Nëneshë: BMI është nën 5%
- Peshë e shëndetshme (adekuate) BMI është e barabartë ose më e madhe se 5% dhe më e vogël se 85%
- Mbipesha: BMI është nga 85% ose mbi të, por më pak se 95%
- Obez: BMI është nga 95% ose më shumë.



The image shows a web-based BMI calculator interface. At the top, there is a dark blue header with the text "BMI Calculator for Child and Teen". Below the header, there are two radio buttons for language selection: "English" (unselected) and "Metric" (selected). Underneath, there are two radio buttons for input type: "Age: Years, Months" (unselected) and "Date of Birth, Date of Measurement" (selected). The "Date of Birth" section includes three dropdown menus for "Month", "Day", and "Year". The "Date of Measurement" section also includes three dropdown menus for "Month", "Day", and "Year". Below this, there is a "Sex:" label with two radio buttons: "Boy" (unselected) and "Girl" (unselected). The "Height (decimal places allowed):" section has a text input field followed by "cm". The "Weight (decimal places allowed):" section has a text input field followed by "kg". At the bottom of the form is a blue "Calculate" button.

Fig.1. Kalkulatori për gjetjen e Indeksit të masës trupore tek fëmijët dhe adoleshentët

Formula metrike për të llogaritur BMI është $\text{pesha} \div (\text{lartësia} \times \text{lartësia}) \times 10,000$.

Për të llogaritur këtë:

- Matni peshën e fëmijës në kilogram (jo gram). Kjo mund të shprehet në një vlerë dhjetore, siç janë 12.7 kilogramë.
- Matni lartësinë e fëmijës në centimetra (jo metra). Kjo do të shprehej, për shembull, si 105 centimetra dhe jo 1.05 metra.
- Llogaritni BMI duke pjesëtuar peshën me lartësinë në katror dhe shumëzuar atë total me 10,000.

Ose, për thjeshtimin e procesit përdoret kalkulatori për gjetjen e BMI-së.

Studimet në Britani nga viti 2013 kanë treguar se femrat midis moshës 12 dhe 16 kishin një BMI më të lartë se meshkujt e së njëjtës moshë me 1.0 kg/m² mesatarisht. 1.9 milion vdekje në të gjithë botën i atribuohen pasivitetit fizik dhe të paktën 2.6 milion vdekje janë rezultat i mbipeshës ose të qenit obez (OBSH, 2013).

Rreth 30% e fëmijëve të plotë do të jenë të tillë deri në fund të jetës dhe 60% e adoleshentëve të plotë mbesin të plotë deri në fund të jetës (Bujar Turjaka).

Studimet e JN Morris and RS Paffenberger e bëra në të gjitha grupmoshat thanë se edhe nivelet e moderuara të aktivitetit fizik ofrojnë përfitime të konsiderueshme shëndetësore, duke përfshirë prevalencën më të ulët të mbipeshës dhe obezitetit (Marcela González-Gross, Agustín Meléndez, 2013). Mbipesha e fëmijëve është njohur si një pandemi globale. Strategjitë parandaluese janë provuar të jenë ndërhyrja më efektive e shëndetit publik në frenimin e kësaj pandemie. Një qasje me shumë përbërës që përfshin modifikimin e dietës për një mënyrë jetese të shëndetshme që përfshin një aktivitet të rregullt fizik, duke minimizuar kohën e ekranit dhe ndërhyrjet e sjelljes janë gjetur të dobishme në parandalimin e mbipeshës. Është rekomanduar një qasje e ciklit jetësor kur ndërhyrjet parandaluese shkojnë aq larg sa ndikojnë në ushqimin dhe mënyrën e jetesës së nënës, fetusit dhe fëmijërisë së hershme. Përfshirja e familjes, shkollës dhe komunitetit është e rëndësishme për rezultatet afatgjata, po kështu është edhe përfshirja e qeverisë në zhvillimin e politikave që ndihmojnë në krijimin e një ambienti dhe mundësive për dietë të shëndetshme dhe aktivitet fizik. Menaxhimi i mbipeshës në fëmijëri është sfidues. Barnat kundër mbipeshës kanë një rol të kufizuar në vitet e fëmijërisë dhe nuk rekomandohen tek fëmijët. Kirurgjia Bariatrike

(Bypasi gastrik dhe operacionet e tjera të humbjes së peshës - të njohura kolektivisht si kirurgji bariatrike - përfshijnë bërjen e ndryshimeve në sistemin tuaj të tretjes për t'ju ndihmuar të humbni peshë. Kirurgjia bariatrike bëhet kur dieta dhe ushtrimet nuk kanë funksionuar ose kur keni probleme serioze shëndetësore për shkak të peshës) është jo e duhur sidomos për adoleshentët me mbipeshë, por të dhënat e saj për sigurinë afatgjata janë të kufizuara në këtë grupmoshë (Aashima Dabas , Anju Seth , 2018).

Vlera e BMI-së së fëmijërisë nuk është një parashikuese e mirë e mbipeshës së të rriturve ose sëmundjes së të rriturve, shumica e të rriturve obezë nuk ishin obezë si fëmijë dhe shumica e sëmundshmërisë së të rriturve të lidhur me mbipeshën, ndodh tek të rriturit që kishin një peshë të shëndetshme gjatë fëmijërisë (Mark Simmonds, Jane Burch, 2015).

3.1. Ndikimi i frekuencave të shujtave ushqimore në shëndet

Përveç konsumit të mëngjesit dhe shpërndarjes së marrjes ditore të energjisë, kufizimit të kalorive dhe ngrënies gjatë natës, gjithashtu duhet të marrim parasysh frekuencën dhe kohën e vaktit. Një rol qendror luan edhe gjatësia e periudhës së “agjërimit” midis dy vakteve. Një model i rregullt i vaktit, duke përfshirë konsumimin e mëngjesit, konsumimin e një pjese më të lartë të energjisë në fillim të ditës, uljen e frekuencës së vaktit (dmth., 2-3 vakte në ditë) dhe periudhat e rregullta të agjërimit mund të ofrojnë përfitime shëndetësore (Paoli, Tinsley, Bianco and Moro, 2019).

Një studim tjetër thotë të dhënat për kohën e vaktit janë përcaktuar si më të mira sesa ato për frekuencën e vaktit (Kahleova, Mashchak, 2017).

Sipas një studimi tjetër nuk ka përfitime shëndetësore për të ngrënë më shpesh. Autori Kris Gunnars ka propozuar një ide për kohën e shujtave: hani kur jeni të uritur, mbaroni kur të ngopeni dhe përsëriteni për një kohë të pacaktuar (Optimal Meal Frequency, 2018).

E rëndësishme është që të ushqehemi shëndetshëm dhe në mënyrë të rregullt, si në aspektin kohor, ashtu edhe në atë cilësor (Gjonbalaj, 2020).

3.2. Zgjedhjet e shëndetshme dhe aktiviteti fizik

Fëmijët dhe të rinjtë e moshës 5-17 vjeç duhet të akumulojnë së paku 60 min. aktivitet fizik me intensitet mesatarë. Ky praktikim përveç përfitimeve shëndetësore fizike, i ndihmon ata edhe lidhur me shëndetin psikologjik. Ngjashëm pjesëmarrja në aktivitete fizike iu ndihmon në zhvillim social duke iu ofruar mundësi në të shprehur, ndërtim vetë-besimi etj. Gjithashtu të rinjtë fizikisht aktiv adoptojnë më shpejtë sjellje shëndetësore (p.sh. shmangia nga duhani, alkooli dhe përdorimi i drogës) (Ewa Szecepanowska et al).

Sipas një studimi të bërë pas një kontrolli për aktivitetin e stërvitjes, pirja e duhanit ishte e lidhur në mënyrë të konsiderueshme me qëndrueshmëri më të ulët fizike, por nuk ishte e lidhur me forcën e përgjithshme të trupit ose përqindjen e dhjavit të trupit (Conway, 1992).

Në një studim tjetër kanë gjetur një lidhje të qëndrueshme dhe negative midis aktivitetit fizik dhe pirjes së duhanit, duke sugjeruar që adoleshentët që marrin pjesë në nivele më të mëdha të aktivitetit fizik kanë më pak të ngjarë të pinë duhan ose të pinë më pak cigare (Audrain-McGovern, 2003).

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të lëndës dhe problemit të hulumtimit formulohen dhe parashtrohen këto hipoteza:

H₀₁ – Presim që nxënësit të cilët marrin pjesë më shpesh në aktivitete fizike të kenë vlera normale të BMI-së.

H₀₂ – Presim që nxënësit e qytetit të Pejës të jenë më të përfshirë në aktivitete fizike.

H₀₃ – Presim që nxënësit e komunës së Deçanit të kenë vlera më të larta të BMI-së.

5. METODAT E PUNËS

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

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

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

Në kushtet e përcaktimit kohor, studimi është i karakterit transversal, dhe konsiston në një matjetë 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 shkencor në teren që do të kryhet ose realizohet në kushte natyrore të jetës.

5.1 Mostra e të anketuarve

Nxënësit e anketuar dhe të matur në këtë punim përbëhen nga mostra e definuar si nxënës të moshës 14-15 vjeçar të shkollave fillore “Lidhja e Prizrenit” në Deçan dhe “8 Marsi” në Pejë. Mostra e përgjithshme e punimit do të jetë 200 nxënës, prej të cilëve 100 nga Deçani dhe 100 nga Peja. Nga 100 të testuar nga Deçani 50 do të jenë vajza dhe 50 djem, gjithashtu nga 100 të testuar nga Peja 50 do të jenë vajza dhe 50 djem.

5.2 Mostra e variablave

Si instrument i hulumtimit do të përdoret pyetësi, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Pyetësi do të na siguroj të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, përveç pyetësit, variabla tjera do të jenë pesha dhe lartësia trupore përmes të cilave do nxjerret vlera e indeksit të masës trupore.

5.3 Metodat e përpunimit të rezultateve

Në mënyrë që kërkimi shkencor 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 pyetësit, janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qëndrorë themelor:

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

Përmes korelacionit të Spearmanit si metodë për vlerësimin e korelacionit në mes dy variablave do të gjindet lidhmëria në mes aktivitetit fizik dhe vlerave të indeksit të masës trupore.

Nga hapësirat e statistikës komparative (krahasuese) për dy grupe të mostrave të pavarura do të përdoret procedura diskriminative, para së gjithash, analiza parashikuese (t-testi) e cila aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të gjinive dhe nxënësve të qyteteve të trajtuara në hulumtim.

6. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE

6.1. Interpretimi i parametrave themelor statistikor në bazë gjinie

Në bazë të rezultateve të fituara nga matjet e dy karakteristikave antropometrike, peshës dhe lartësisë trupore, dalim në përfundim se nxënësit nga Peja kanë peshë më të madhe se nxënësit nga Deçani. Dallim më i madh qëndron në mes të gjinisë mashkullore për përafërsisht 4 kg, kurse femrat vetëm për 1 kg.

Qyteti	Gjinia		N	Min	Max	Mean	SD	Skewness		Kurtosis	
Deçan	Mashkull	Pesha	50	45	97	61.80	10.802	1.108	.337	1.808	.662
	Femër	Pesha	50	42	101	56.52	12.564	1.964	.337	4.876	.662
Pejë	Mashkull	Pesha	50	45	93	65.26	10.717	.538	.337	.055	.662
	Femër	Pesha	50	43	70	57.26	6.359	-.191	.337	-.161	.662

Tab.1. Rezultatet për peshën e nxënësve nga të dy komunat dhe për të dy gjinitë.

Dallim më i madh qëndron për lartësinë trupore ku sërish nxënësit meshkuj nga Peja janë më të gjatë se bashkëmoshatarët e tyre nga komuna e Deçanit për 5 cm, njëjtë edhe për gjininë femërore ku sërish nxënëset nga Peja janë më të gjata për 6 cm se nxënëset nga Deçani.

Qyteti	Gjinia		N	Min	Max	Mean	SD	Skeëness		Kurtosis	
Deçan	Mashkull	Lart.trup.	50	1.54	1.87	1.7036	.07227	-.508	.337	.203	.662
	Femër	Lart.trup.	50	1.45	1.87	1.5974	.07401	.917	.337	2.950	.662
Pejë	Mashkull	Lart.trup.	50	1.47	1.94	1.7568	.08448	-.921	.337	1.833	.662
	Femër	Lart.trup.	50	1.50	1.79	1.6536	.05642	-.358	.337	.681	.662

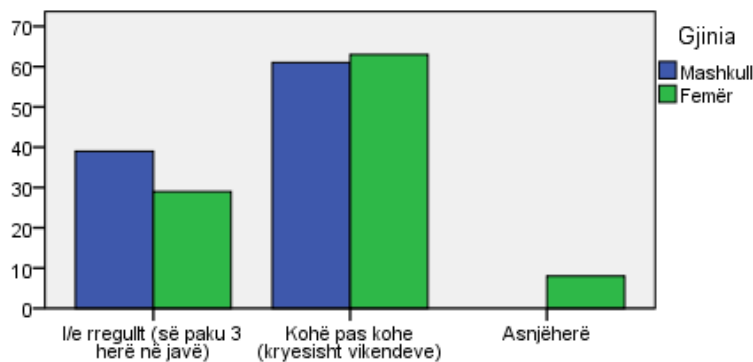
Tab. 2. Rezultatet për lartësinë trupore nga të dy komunat dhe për të dy gjinitë.

III-Merrem me aktivitete rekreative sportive?

Bazuar në jetën e përditshme meshkujt janë më të përfshirë në aktivitetet fizike në përgjithësi, kështu që edhe të testuarit tonë në pyetjen rreth marrjes me aktivitete rekreative-sportive, meshkujt kanë dalë më aktiv se sa femrat. “I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)” janë përgjigjur 39% nga meshkujt, ndërsa femrat 29%. “Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve) nga 200 të testuar, janë përgjigjur 61% e meshkujve, përqindje e afërt me femrat 63%. Dhe “Asnjëherë” janë përgjigjur 8% femra, ndërsa asnjë mashkull nuk ka dhënë këtë përgjigje.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)	39	39.0
	Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	61	61.0
	Total	100	100.0
Femër	I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)	29	29.0
	Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	63	63.0
	Asnjëherë	8	8.0
	Total	100	100.0

Tab. 3. Niveli i përfshirjes në aktivitete rekreative sportive.



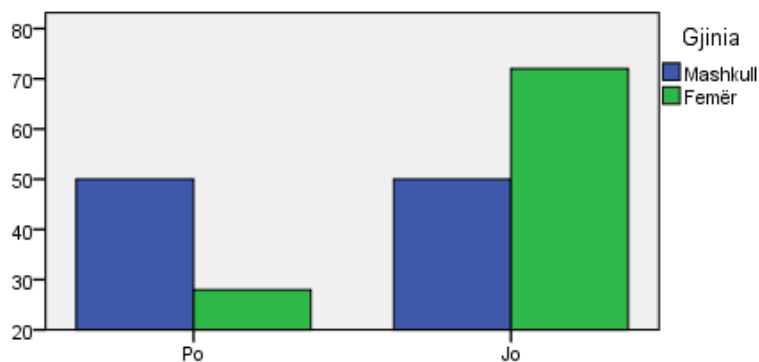
Grafiku 1. Niveli i përfshirjes në aktivitete rekreative sportive.

IV-A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport?

Në bazë të përgjigjive të nxënësve 50% e meshkujve janë pjesëmarrës aktiv në sport, ndërsa pjesa tjetër poashtu 50% nuk janë aktiv në ndonjë sport. Tek femrat numri i atyre që janë aktive është përgjysmë më i vogël se sa numri i meshkujve me 28% ose 28 nga numri total prej 100 femrave dhe 72% nuk janë aktive në ndonjë sport.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	Po	50	50.0
	Jo	50	50.0
	Total	100	100.0
Femër	Po	28	28.0
	Jo	72	72.0
	Total	100	100.0

Tab. 4. Niveli i pjesëmarrjes aktive në sport.



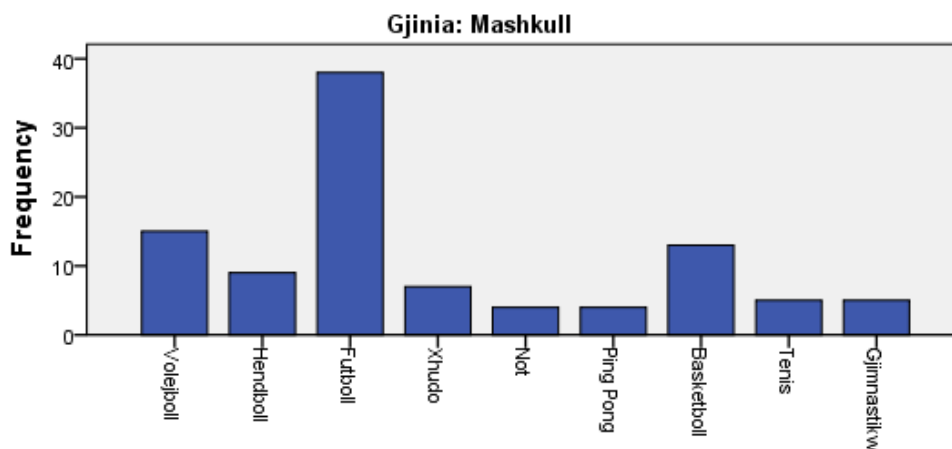
Grafiku 2. Niveli i pjesëmarrjes aktive në sport.

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

Në pyetjen se me cilin sport do të merrreshin nëse do të kishin mundësi, nxënësit kanë dhënë përgjigje jo edhe shumë laramane, mundësi për këtë ka që ata të mos kenë njohuri më të zgjeruara rreth sporteve të ndryshme, mirëpo prapëseprapë kjo mbetet zgjedhja e tyre. Nga 100 meshkuj 16% e tyre kanë thënë që do të merreshin me “Volejbol”, 9% me “Hendboll”, përqindje më e lartë dhe e pritshme kanë dhënë përgjigje “Futboll” prej 38%. Me “Xhudo” 7%, me “Not” nëse do të kishin mundësi do të merreshin 4% prej tyre, përqindje e njëjtë kjo me Ping Pong-un (4%), me Basketboll 13%, për Tenisin 5% dhe Gjimnastikën 4%.

	Meshkujt	Frekuenca	Përqindja
Sportet	Volejbol	16	16.0
	Hendboll	9	9.0
	Futboll	38	38.0
	Xhudo	7	7.0
	Not	4	4.0
	Ping Pong	4	4.0
	Basketboll	13	13.0
	Tenis	5	5.0
	Gjimnastikë	4	4.0
	Total	100	100.0

Tab. 5. Analiza descriptive mbi sportet me të cilat do të merreshin meshkujt.

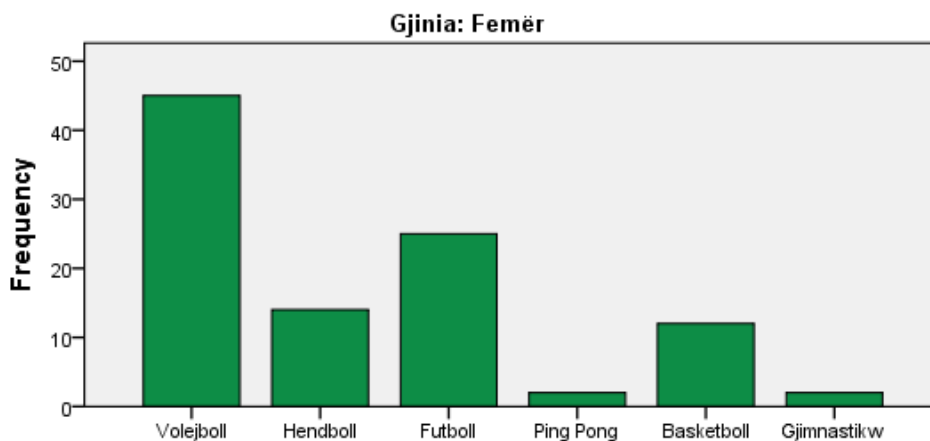


Grafiku 3. Frekuenca e meshkujve për sportin me të cilin do të merreshin nëse do të kishin mundësi, paraqitur grafikisht.

Nga nxënëset femra kemi gjithsej 6 sporte të cilët I kanë përzgjedhur që nëse do të kishin mundësi do të merreshin me ta. Me “Volejbol” janë përgjigjur 44%, pothuajse gjysma e femrave që kanë marr pjesë në testim, me “Hendboll” do të merreshin 14% nga totali prej 100%, 25% ose ¼ e femrave do të merreshin me Futbollin, përqindje kjo mjaft e lartë duke pas parasysh që futboli nga shumica e shoqërisë konsiderohet si sport i meshkujve. Një përqindje e vogël kanë thënë që do të merreshin me “Ping Pong” prej 2%, “Basketboll” janë përgjigjur 12% e femrave dhe vetëm 3% prej tyre do të merreshin me Gjimnastikën.

Femrat		Frekuenca	Përqindja
Sportet	Volejbol	44	44.0
	Hendboll	14	14.0
	Futboll	25	25.0
	Ping Pong	2	2.0
	Basketboll	12	12.0
	Gjimnastikë	3	3.0
	Total	100	100.0

Tab. 6. Frekuenca dhe përqindja e sporteve që do të merreshin femrat nëse do të kishin mundësi.



Grafiku 4. Frekuenca e nxënëseve femra për sportin me të cilin do të merreshin nëse do të kishin mundësi, paraqitur grafikisht.

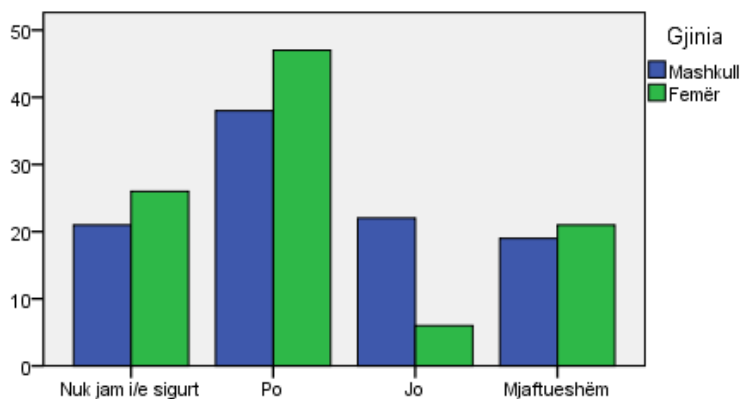
VI-Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

Për arsye të ndryshme organizimi i aktiviteteve rekreativo-sportive në shkolla mungon, mirëpo edhe nëse sado pak ka organizime të tilla përfshirja e femrave është më e ulët. Duke u bazuar në përgjigjet e nxënësve 20 meshkuj dhe 27 femra janë përgjigjur që nuk janë të sigurt për mjaftueshmërinë e organizimit të këtyre aktiviteteve. 38 meshkuj dhe 47 femra ishin të pajtimit që organizimi i aktiviteteve rekreative në shkolla është në nivel të duhur. “Jo” kanë menduar 22 meshkuj dhe 6 femra. Ndërsa “Mjaftueshëm” janë përgjigjur nga 20 meshkuj dhe femra.

Në përgjithësi përgjigjet për mjaftueshmërinë e organizimit të aktiviteteve rekreative sportive në shkolla përgjigje pozitive kanë dhënë numër më i madh i femrave, që paraqet një pasqyrë për mospjesëmarrjen e tyre në aktivitetet fizike, duke marr parasysh natyrën e tyre më të qetë dhe jo “garuese”, fitnessit të tyre fizik, poashtu edhe vet interesimi për përfshirjen në aktivitete sportive.

Gjinia		Frekuenca	Percent
Mashkull	Nuk jam i/e sigurt	20	20.0
	Po	38	38.0
	Jo	22	22.0
	Mjaftueshëm	20	20.0
Femër	Nuk jam i/e sigurt	27	27.0
	Po	47	47.0
	Jo	6	6.0
	Mjaftueshëm	20	20.0

Tab. 7. Niveli i mjaftueshmërisë së organizimit të aktiviteteve rekreative sportive në shkolla.



Grafiku 5. Niveli i mjaftueshmërisë së organizimit të aktiviteteve rekreative sportive në shkolla.

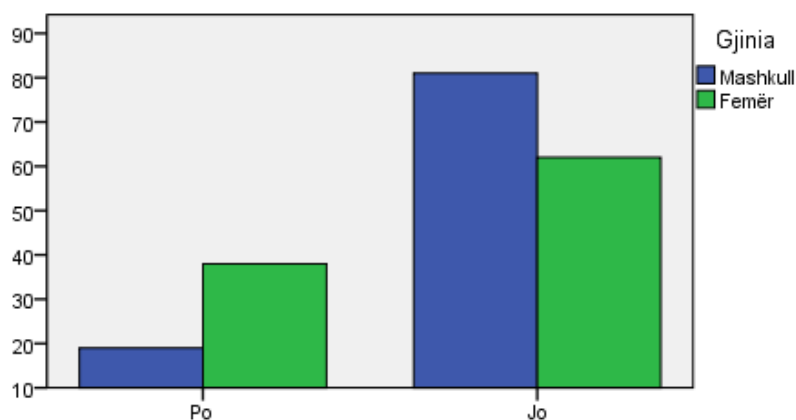
VII-A do të dëshironit të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore?

Në pyetjen për humbje peshe dhe mirëmbajtje trupore me “Po” janë përgjigjur 20% e meshkujve dhe 37% e femrave, përqindje gati dyfish më e madhe se e meshkujve. Hulumtimet kanë treguar që femrat në përgjithësi janë më të shqetësuara për pamjen e jashtme, më pak të kënaqura me trupat e tyre, më shumë të ngjarë të mendojnë se janë më të rënda sesa që janë në të vërtetë, më të prirura për sjellje të çrregullimit të të ngrënit dhe duan të humbin më shumë peshë sesa meshkujt. Këtu duhet marr parasysh edhe moshën e tyre delikate, kur ndodhin ndryshime te shumta fizike dhe psikike, vajzat ngarkohen me peshen e tyre duke menduar që janë të plota dhe nuk janë të vetëdijshme se pesha e tyre trupore varet nga ndertimi morfologjik i trupit.

80% e meshkujve janë përgjigjur negativisht me “Jo” në këtë pyetje, kurse nga 100 femra 63% kanë thënë që nuk duan të humbasin peshë për mirëmbajtjen e formës trupore.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	Po	20	20.0
	Jo	80	80.0
	Total	100	100.0
Femër	Po	37	37.0
	Jo	63	63.0
	Total	100	100.0

Tab. 8. Statistikat deskriptive në lidhje me humbjen e peshës për mirëmbajtjes trupore.



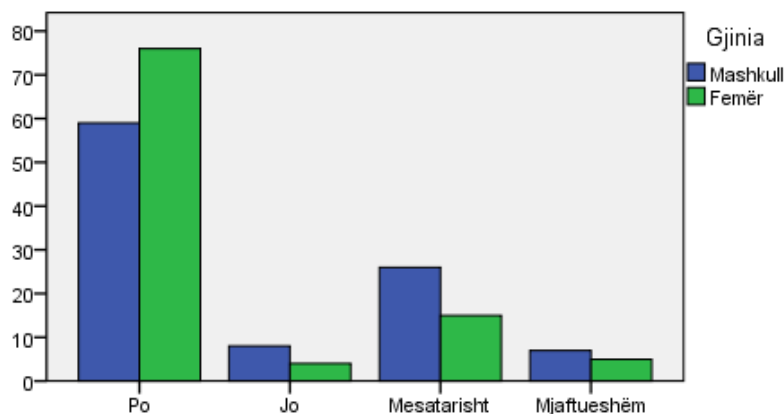
Grafiku 6. Statistikat deskriptive në lidhje me humbjen e peshës për mirëmbajtjes trupore.

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

Rëndësia e aktiviteteve fizike dihet qëështë pazëvendësueshme, filluar nga përmiresimi i pamjes fizike, ndihmon në parandalimin e shumë problemeve shëndetësore që mund të shfaqen në këtë periudhë të jetës dhe sëmundjeve që shfaqen me kalimin e viteve. Mundëson “performancë” të mirë në punë dhe cdoku duke parandaluar lëndimet e ndryshme. Ka rëndësi edhe në aspektin psikologjik e social. 60% e meshkujve dhe 75% e femrave dinë për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet. Nuk kanë njohuri 8% nga meshkujt dhe 4% e femrave. Të informuar mesatarisht janë 25 meshkuj dhe 16 femrat. Dhe njohuri të mjaftueshme kanë 7% dhe 5% e femrave për benefitet e të qenurit aktiv.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	Po	60	60.0
	Jo	8	8.0
	Mesatarisht	25	25.0
	Mjaftueshëm	7	7.0
Femër	Po	75	75.0
	Jo	4	4.0
	Mesatarisht	16	16.0
	Mjaftueshëm	5	5.0

Tab. 9. Statistikat descriptive në lidhje më informimin e ndikimit të aktivitetit fizik në shëndet.



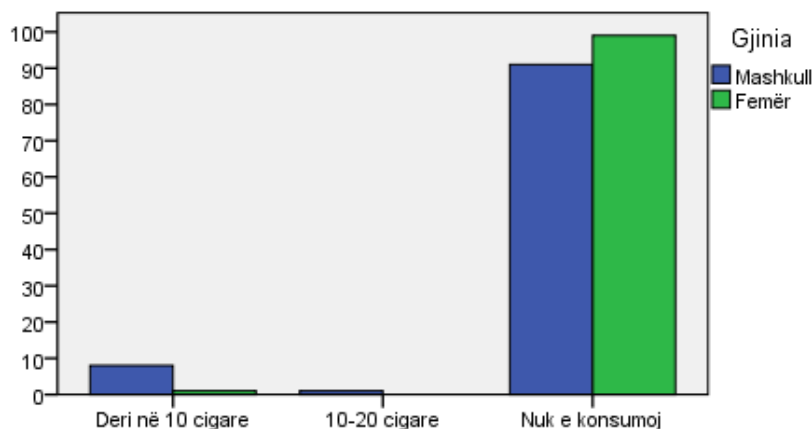
Grafiku 7. Statistikat deskriptive për informimin e ndikimit të aktivitetit fizik në shëndet.

IX-Frekuenca e konsumit të cigareve. Konsumi ditor?

Pirja e duhanit nga të rinjtë dhe adoleshentët është një çështje që prek vendet në të gjithë botën. Shkakton probleme të konsiderueshme shëndetësore, përfshirë rritjen e sëmundjeve të frymëmarrjes, uljen e aftësisë fizike dhe efektet e në rritjen dhe funksionimin e mushkërive. Fatmirësisht rezultatet e pyetësorëve tregojnë shkallë të ulët të konsumit të duhanit. 7% e meshkujve që kanë marr pjesë në plotësismin e pyetësorit konsumojnë “Deri në 10 cigare” brenda ditës, “10-20 cigare” vetëm 1%. “Më tepër se 20 cigare” nuk konsumon askush bazuar në përgjigje dhe “Nuk e konsumojnë” 92% e tyre. 2 femra kanë dhënë përgjigje që konsumojnë “Deri në 10 cigare” brenda dite dhe pjesa tjetër prej 98 kanë deklaruar që “Nuk e konsumojnë” fare duhanin.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	Deri në 10 cigare	7	7.0
	10-20 cigare	1	1.0
	Nuk e konsumoj	92	92.0
	Total	100	100.0
Femër	Deri në 10 cigare	2	2.0
	Nuk e konsumoj	98	98.0
	Total	100	100.0

Tab. 10. Statistikat deskriptive të konsumit të cigareve brenda ditës.



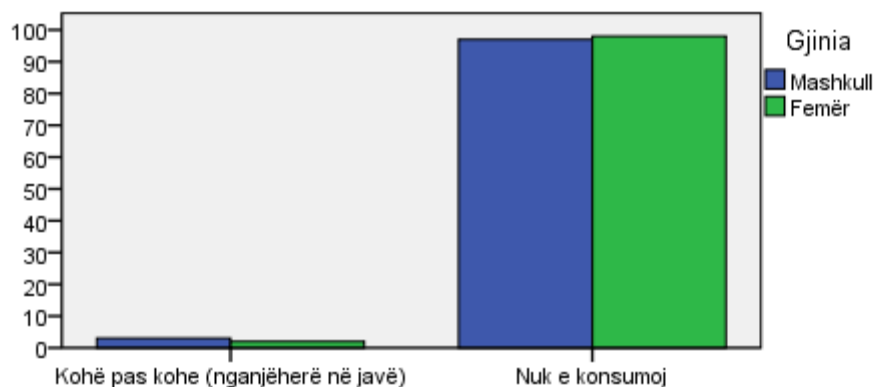
Grafiku 8. Statistikat deskriptive të konsumit të cigareve brenda ditës.

X-Konsumi i alkoolit?

Alkooli ashtu si edhe duhani fillohet në rini dhe trashëgohet për tërë jetën. Ka kalori të mjaftueshme por pak vlera ushqyese, efektet e përdorimit mund të jenë shkatërruese, si pasojat shëndetësore ashtu edhe ikje nga shkolla. Bazuar në përgjigjet e nxënësve “Kohë pas kohe (nganjëherë në javë)” konsumohet nga 3% e meshkujve dhe 2% e femrave, ndërsa nuk konsumohet nga 97% e meshkujve dhe 98% e femrave. “Rregullisht (cdo ditë)” nuk e konsumon askush, as nga meshkujt dhe as nga femrat.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	Kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	3	3.0
	Nuk e konsumoj	97	97.0
	Total	100	100.0
Femër	Kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	2	2.0
	Nuk e konsumoj	98	98.0
	Total	100	100.0

Tab. 11. Statistikat deskriptive për konsumin e alkoolit.



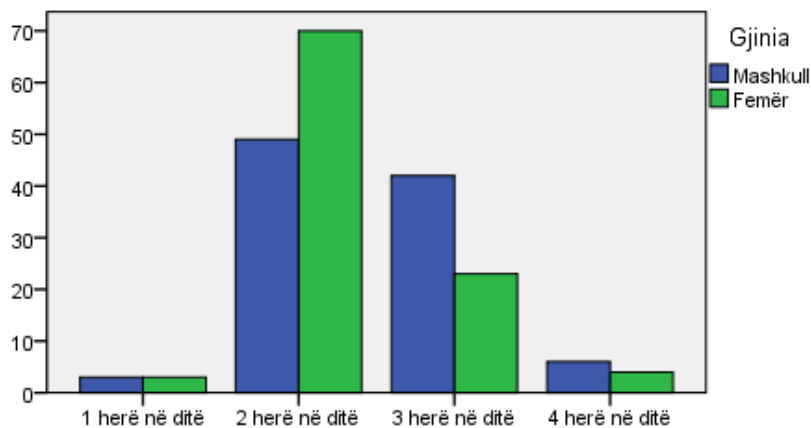
Grafiku 9. Statistikat deskriptive për konsumin e alkoolit.

XI-Shprehitë në ushqim, shujta ditore?

Në pyetjen sa shujta ose sa herë hanë ushqim brenda një dite janë përgjigjur 3% e meshkujve dhe 3% e femrave. “2 herë” ushqehen 48% e meshkujve dhe 71% e femrave. “3 herë në ditë” 43% e meshkujve dhe 22% e femrave. Dhe “4 herë në ditë” janë përgjigjur një përqindje relativisht e vogël nga të dyja gjinitë, 6% meshkuj dhe 4% femra. Rëndësi ka që të bëhet një “shpërndarje e ushqimit” dhe konsum i ushqimit të llojllojshëm në mënyrë që të sigurohen të gjitha vlerat ushqyese që janë të nevojshme të merren brenda dite.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	1 herë në ditë	3	3.0
	2 herë në ditë	48	48.0
	3 herë në ditë	43	43.0
	4 herë në ditë	6	6.0
	Total	100	100.0
Femër	1 herë në ditë	3	3.0
	2 herë në ditë	71	71.0
	3 herë në ditë	22	22.0
	4 herë në ditë	4	4.0
	Total	100	100.0

Tab. 12. Statistikat descriptive për numrin e shujtave të konsumuara brenda dite.



Grafiku 10. Statistikat deskriptive për numrin e shujtave të konsumuara brenda dite.

XII-Sa orë gjumë bëni?

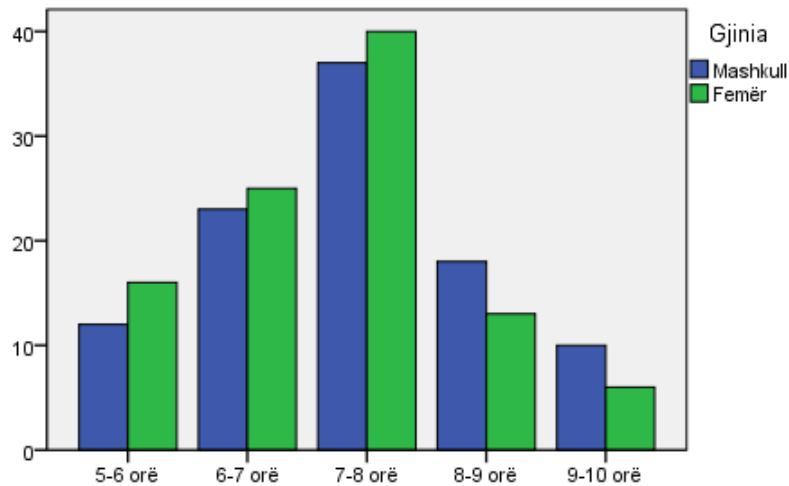
Relacioni në mes të gjumit dhe mirëqenies në përgjithësi është e mirë-dokumentuar. Gjumi lejon që trupi dhe truri të rikuperohen gjatë natës. Një pushim i natës së mirë siguron që ju do të ndiheni të freskët dhe të gatshëm kur zgjoheni në mëngjes. Zakonisht të rinjtë kanë dëshirë të flenë më gjatë se 8-8.5 orë që janë të mjaftueshme dhe të rekomanduara. Në rastin e kundërt gjumi i pamjaftueshëm mund të shkaktojë lirim të hormoneve që lidhen me obezitetin. Studimet kanë zbuluar se humbja e gjumit mund të rrisë rrezikun tuaj për t’u bërë i trashë. Gjumi ka efekt direkt në funksionimin e rregullt të trurit, në aftësinë e përqendrimit dhe të ruajtjes së memories. Gjumi gjithashtu rrit aftësitë motorike dhe reaksionin.

Nga 100 meshkuj të pyetur për gjumin 12 prej tyre flenë 5—6 orë, 23 flenë 6-7 orë, numër pak më i madh prej 37 meshkujve flenë 7-8 orë, 18 nga 8-9 orë dhe 10 prej tyre flenë 9-10 orë në ditë.

16 femra kanë dhënë përgjigje që flenë 5-6 orë, 25 nga 100 flenë 6-7 orë, 40 flenë nga 7-8 orë në ditë, 13 nga 8-9 orë dhe vetëm 6 femra flenë 9-10 orë në ditë.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	5-6 orë	12	12.0
	6-7 orë	23	23.0
	7-8 orë	37	37.0
	8-9 orë	18	18.0
	9-10 orë	10	10.0
	Total	100	100.0
Femër	5-6 orë	16	16.0
	6-7 orë	25	25.0
	7-8 orë	40	40.0
	8-9 orë	13	13.0
	9-10 orë	6	6.0
	Total	100	100.0

Tab. 13. Statistikat deskriptive në lidhje me orët e kaluara në gjumë.



Grafiku 11. Statistikat deskriptive në lidhje me orët e kaluara në gjumë.

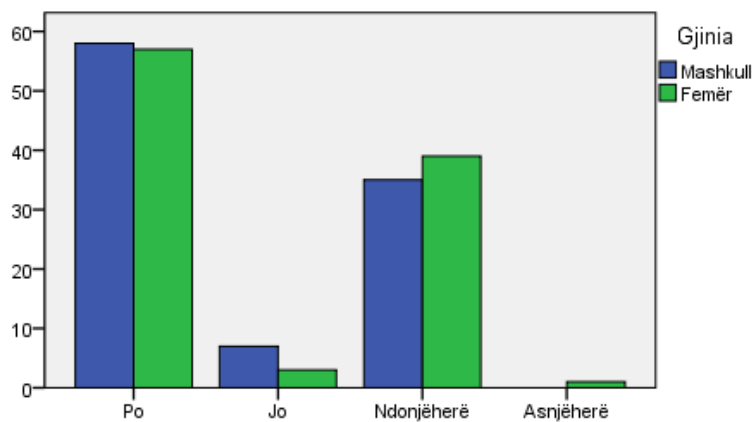
XIII-A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?

Të jesh 5 qetë do të thotë të kontrollosh situatën në të cilën ndodhesh dhe duke vepruar kështu marrim vendime të duhura dhe jo të ngutshme e të pamenduara mirë, e për të cilat më vonë mund të pendohemi. Moshë e adoleshencës është moshë e “vruleve”, mirëpo mekanizmat e mirë të përballimit të stresit dhe ankthit mund t’ju ndihmojnë të qëndroni të shëndetshëm gjatë kohërave të trazuar.

Të rinjët tonë janë përgjigjur në këtë pyetje dhe shumica e tyre janë deklaruar që janë persona të qetë dhe menaxhojnë mirë situatën 58% meshkuj dhe 57% femra. Që nuk janë persona të qetë kanë thënë 5 meshkuj dhe 3% femra. “Ndonjëherë” janë përgjigjur 35% e meshkujve dhe 39% e femrave. Dhe vetëm 1% e femrave është përgjigjur që “Asnjëherë” nuk e menaxhojnë situatën në të cilën ndodhën.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	Po	58	58.0
	Jo	7	7.0
	Ndonjëherë	35	35.0
Femër	Po	57	57.0
	Jo	3	3.0
	Ndonjëherë	39	39.0
	Asnjëherë	1	1.0

Tab. 14. Statistikat descriptive për menaxhimin e situatave.



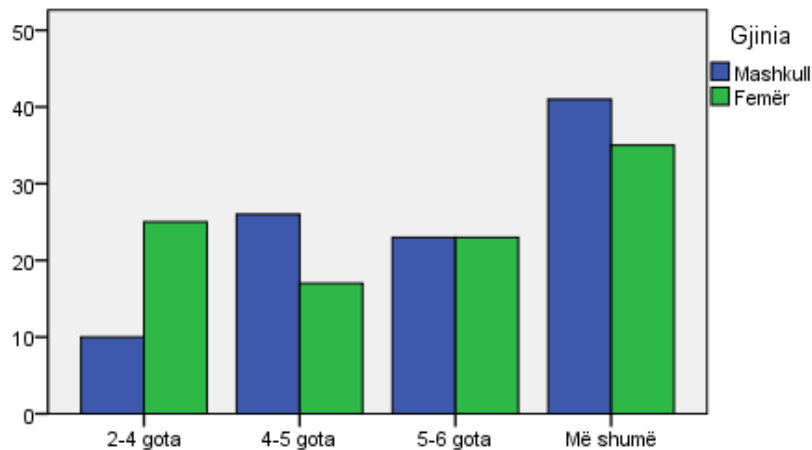
Grafiku 12. Statistikat deskriptive për menaxhimin e situatave.

XIV-Sa konsumoni ujë gjatë ditës?

“2-4 gota” ujë në ditë konsumohen nga 10% e meshkujve edhe 25% e femrave. “4-5 gota” 25% e meshkujve dhe 18% e femrave. “5-6 gota” ujë konsumohen nga 23% e meshkujve dhe përqindje e njëjtë e femrave poashtu kanë dhënë po këtë përgjigjië. “Më shumë së 6 gota” kanë dhënë përgjigjie 42% e meshkujve dhe 34% e femrave që kanë marr pjesë në plotësimin e pyetësorit.

Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Mashkull	2-4 gota	10	10.0
	4-5 gota	25	25.0
	5-6 gota	23	23.0
	Më shumë	42	42.0
	Total	100	100.0
Femër	2-4 gota	25	25.0
	4-5 gota	18	18.0
	5-6 gota	23	23.0
	Më shumë	34	34.0
	Total	100	100.0

Tab. 15. Statistikat deskriptive për sasinë e konsumit të ujit gjatë një ditë



Grafiku 13. Statistikat deskriptive për sasinë e konsumit të ujit gjatë një ditë.

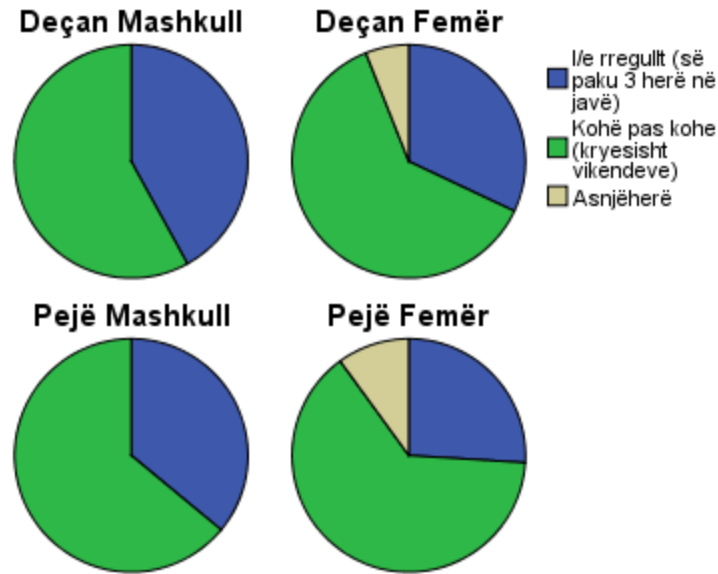
6.2. Interpretimi i parametrave themelor statistikor sipas qytetit

Në pyetjen se sa merren me aktivitete rekreative sportive nga komuna e Deçanit 21 (42%) meshkuj dhe 16 (32%) femra janë të rregullt (së paku 3 herë në javë), 29 ose (58%) meshkuj dhe 31 (62%) femra janë aktive “Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)”. Dhe “Asnjëherë” nuk janë aktive vetëm 3 (6%) femra.

Nga komuna e Pejës 18 (36%) meshkuj dhe 13 (26%) femra janë aktive së paku 3 herë në javë. “Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve) janë aktiv njëjtë 32 (64%) meshkuj dhe femra. Nuk janë aktive “Asnjëherë” 5 (10%) femra. Meshkuj që nuk janë aktiv nuk ka në asnjërën nga komunat.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)	21	42.0
		Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	29	58.0
	Femër	I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)	16	32.0
		Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	31	62.0
		Asnjëherë	3	6.0
Pejë	Mashkull	I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)	18	36.0
		Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	32	64.0
	Femër	I/e rregullt (së paku 3 herë në javë)	13	26.0
		Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	32	64.0
		Asnjëherë	5	10.0

Tab. 16. Pjesëmarrja e të rinjëve në aktivitete rekreative sportive nëdy komunat.



Grafiku 14. Pjesëmarrja e të rinjëve në aktivitete rekreative sportive nëdy komunat.

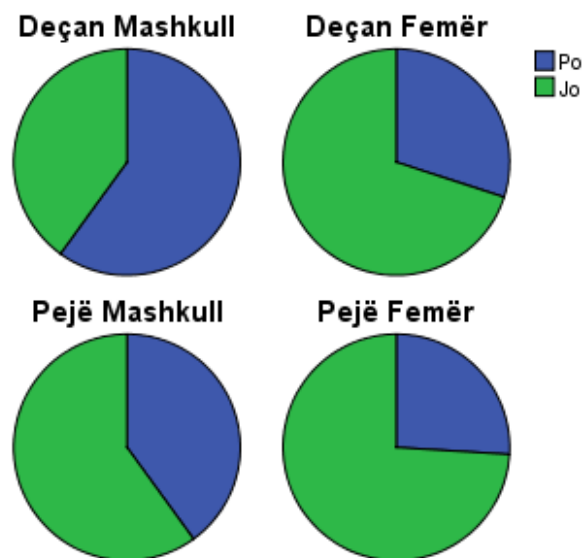
IV-A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport?

Në të qenit aktiv në ndonjë sport rezultati është pak i habitshëm, duke marr parasysh nivelin e zhvillimit të infrastructures së ndryshme të dy qyteteve. Megjithatë në rezultatet tona nga Deçani kemi 30 (60%) të meshkujve aktiv në klube sportive, ndërsa pjesa tjetër prej 20 meshkujve (40%) nuk janë aktiv. Tek femrat numri i atyre që janë aktive është 15 (30%), kurse i atyre që nuk janë aktive në ndonjë sport është 35 (70%).

Në qytetin e Pejës kemi rezultat të ndryshëm sa i përket gjinisë mashkullore, përqindje e njëjtë vetëm se dallon raporti i përgjigjive “Po” dhe “Jo” me 20 (40%) aktiv dhe 30 (60%) joaktiv. Ndërsa tek gjinia femërore kemi pothuajse të dy komunat kanë përqindje të përafërt, me 13 (26%) aktive dhe 37 (74%) inactive nga totali i 100 femrave që kanë marr pjesë në mostër të hulumtimit.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	Po	30	60.0
		Jo	20	40.0
	Femër	Po	15	30.0
		Jo	35	70.0
Pejë	Mashkull	Po	20	40.0
		Jo	30	60.0
	Femër	Po	13	26.0
		Jo	37	74.0

Tab. 17. Pjesëmarrja aktive në sport e të rinjëve në dy komunat.



Grafiku 15. Pjesëmarrja aktive në sport e të rinjëve në dy komunat.

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

Nga numri total i nxënësve meshkuj nga Deçani vetëm 7 (14%) do të merreshin me Volejball, 1 (2%) prej tyre me Hendboll, numri më i madh prej 22 ose 44% do të merreshin më Futbollin, 1 me Notin, 4 (8%) nëse do të kishin mundësi do të luanin Ping Pong, me Basketboll janë përgjigjur 9 (18%) dhe me Tenis dhe Gjymnastikë nga 3 (6%) e meshkujve.

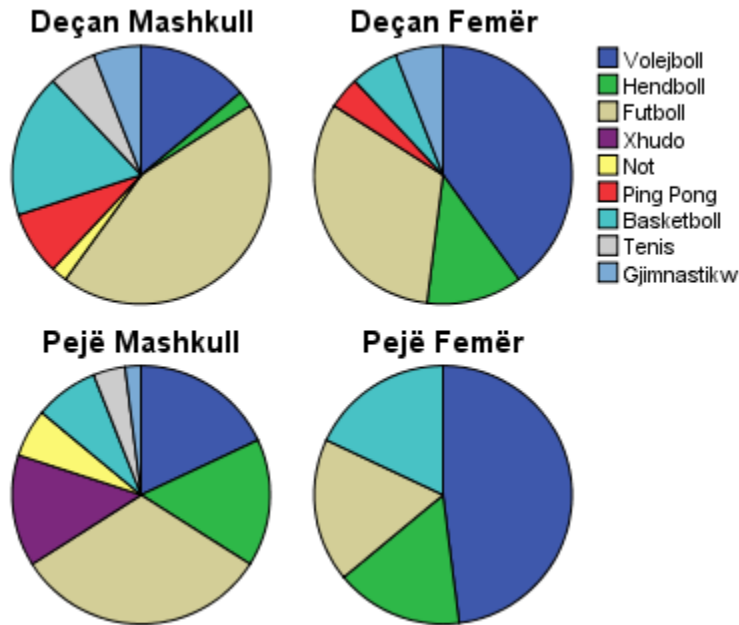
Sporti më i preferuar për femrat e komunës së Deçanit është Volejboli, për të cilin janë përgjigjur 20 (40%), me vetëm 6 (12%) do të merreshin me Hendboll, numër mjaft i lartë kanë dhënë përgjigje për Futbollin prej 16 (32%), ndërsa sportet tjera janë deklaruar numër më i vogël, për Ping Pong 2 (4%), Basketbollin dhe Gjymnastikën nga 3 (6%) e femrave për secilin nga të dy sportet.

Në qytetin e Pejës me Volejball do të merreshin 9 (18%) meshkuj dhe 24 (48%) femra, me Hendbollin 8 (16%) meshkuj dhe 8 (16%) femra, me Futboll 16 (32%) meshkuj dhe 9 (18%) femra, me Xhudo 7 (14%) meshkuj dhe asnjë femër, me Not 3 (6%) meshkuj dhe asnjë femër, me Basketboll 4 (8%) meshkuj dhe 9 (18%) femra, me sportin e Tenisit 2 (4%) dhe vetëm 1 (2%) me Gjymnastikën meshkuj dhe asnjë femër.

Përqindja më e madhe e meshkujve janë përgjigj për sportin e Futbollit, ndërsa tek femrat Volejboli është sporti më i preferuar edhe pse Futbolli nuk qëndron shumë larg këtij të fundit (sa i përket komunës së Deçanit, sepse në atë të Pejës ka dallime ndërmjet këtyre dy sporteve). Kjo mund të jetë një fillim i ndryshimit të botëkuptimit rreth sporteve të cilët ndahen në sportet për meshkuj dhe sportet për femra. Kjo mund të shërbejë edhe si tregues për mungesën e klubeve sportive, por jo në të gjitha rastet.

Qyteti	Gjinia	Frekuenca	Përqindja	
Deçan	Mashkull	Volejball	7	14.0
		Hendboll	1	2.0
		Futboll	22	44.0
		Not	1	2.0
		Ping Pong	4	8.0
		Basketboll	9	18.0
		Tenis	3	6.0
		Gjimnastikë	3	6.0
	Femër	Volejball	20	40.0
		Hendboll	6	12.0
		Futboll	16	32.0
		Ping Pong	2	4.0
		Basketboll	3	6.0
		Gjimnastikë	3	6.0
Pejë	Mashkull	Volejball	9	18.0
		Hendboll	8	16.0
		Futboll	16	32.0
		Xhudo	7	14.0
		Not	3	6.0
		Basketboll	4	8.0
		Tenis	2	4.0
		Gjimnastikë	1	2.0
	Femër	Volejball	24	48.0
		Hendboll	8	16.0
		Futboll	9	18.0
		Basketboll	9	18.0

Tab. 18. Sportet me të cilat do të merreshin të rinjtë e dy komunave.



Grafiku 16. Sportet me të cilat do të merreshin të rinjtë e dy komunave.

VI-Organizimi i aktiviteteve rekreative sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj

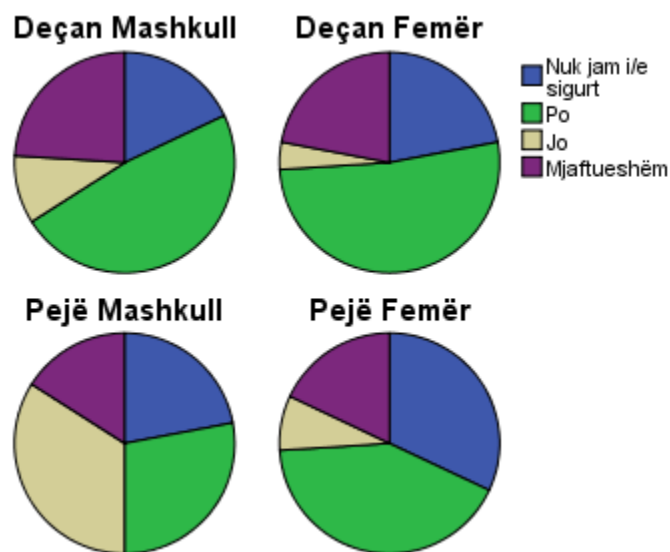
Në të mjaftuarit e organizimit të aktiviteteve rekreativo-sportive në shkollën e tyre, nxënësit e Deçanit janë përgjigjur kështu: “Nuk jam i/e sigurt” 9 meshkuj dhe 11 femra, “Po” 24 meshkuj dhe 26 femra. “Jo” 5 meshkuj dhe 2 femra, “Mjaftueshëm” 12 meshkuj dhe 11 femra.

Në komunën e Pejës nxënësit kanë dhënë këto përgjigje: “Nuk janë të sigurtë” për organizimin e aktiviteteve shtesë në shkollën e tyre 11 meshkuj dhe 16 femra nga totali prej 100 nxënësve, “Po” kanë menduar 14 meshkuj dhe 21 femra, “Jo” 17 meshkuj dhe 4 femra dhe me “Mjaftueshëm” janë përgjigj 8 meshkuj dhe 9 femra.

Nxënësit nga Deçani janë më të kënaqur me organizimin e aktiviteteve rekreative sportive në shkollën e tyre se sa ata të Pejës, bazuar në përgjigjet e tyre.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	Nuk jam i/e sigurt	9	18.0
		Po	24	48.0
		Jo	5	10.0
		Mjaftueshëm	12	24.0
	Femër	Nuk jam i/e sigurt	11	22.0
		Po	26	52.0
		Jo	2	4.0
		Mjaftueshëm	11	22.0
Pejë	Mashkull	Nuk jam i/e sigurt	11	22.0
		Po	14	28.0
		Jo	17	34.0
		Mjaftueshëm	8	16.0
	Femër	Nuk jam i/e sigurt	16	32.0
		Po	21	42.0
		Jo	4	8.0
		Mjaftueshëm	9	18.0

Tab. 19. Organizimi i aktiviteteve rekreative sportive në shkolla.



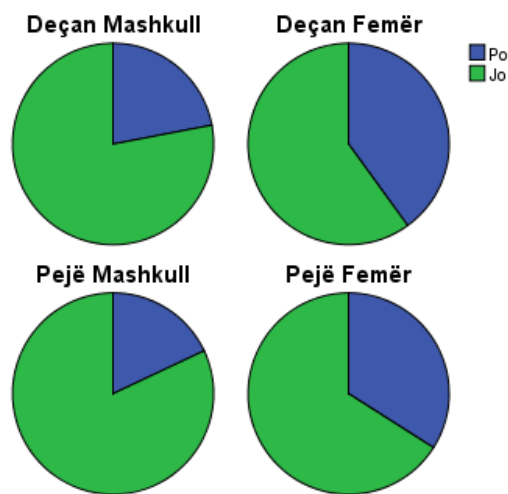
Grafiku 17. Organizimi i aktiviteteve rekreative sportive në shkolla.

VII-A do të dëshironit të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore?

Ekziston një ndryshim i vogël në përgjigjet rreth humbjes së peshës ndërmjet komunave. 11 meshkuj dhe 20 femra nga Deçani kanë dëshirë të humbin peshë, ndërsa 39 nga 50 të anketuarit meshkuj dhe 30 femra janë përgjigjur me “Jo”. 9 nga 50 meshkujt dhe 17 femra te anketuara të Pejës duan të humbin peshë, kurse 41 meshkuj dhe 33 femra janë të kënaqur me peshën e tyre trupore.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	Po	11	22.0
		Jo	39	78.0
		Total	50	100.0
	Femër	Po	20	40.0
		Jo	30	60.0
		Total	50	100.0
Pejë	Mashkull	Po	9	18.0
		Jo	41	82.0
		Total	50	100.0
	Femër	Po	17	34.0
		Jo	33	66.0
		Total	50	100.0

Tab. 20. Rezultatet e nxënësve për humbje dhe mirëmbajtje peshe.



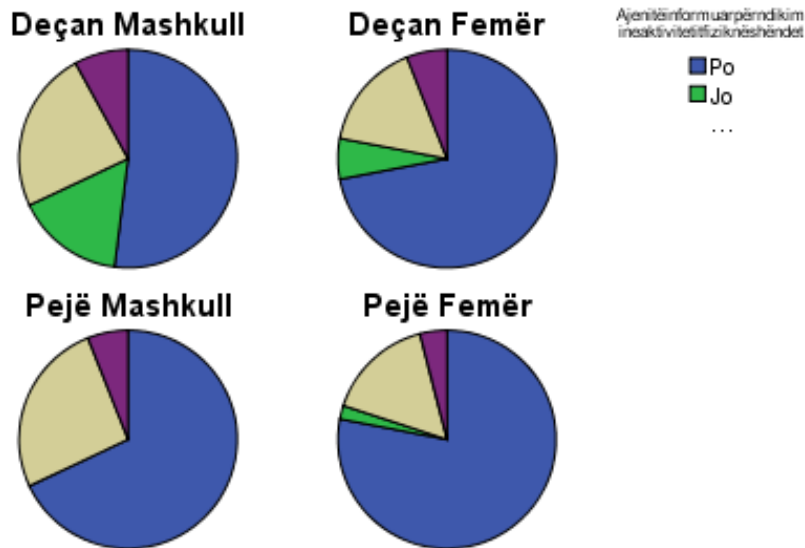
Grafiku 18. Rezultatet e nxënësve për humbje dhe mirëmbajtje peshe.

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

Në pyetjen se a janë të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet nga komuna e Deçanit meshkujt kanë dhënë këto përgjigje: “Po” 26 prej tyre, “Jo” 8 nga 50 të anketuar, “Mesatarisht” të informuar janë 4. Gjinia femrërore me “Po” janë përgjigjur 36 nga 50 totali, “Jo” 3 prej tyre nuk kanë njohuri, informata mesatare kanë 8 nga to dhe me “Mjaftueshëm” janë përgjigjur 3 femra. Nga qyteti i Pejës 34 meshkuj janë përgjigj me “Po”, të informuar “Mesatarisht” janë 13 dhe “Mjaftueshëm” 3 nga totali. Ndërsa 39 femra kanë dhënë përgjigje për “Po”, nuk ka informata vetëm 1, “Mesatarisht” 8 femra dhe të informuara “Mjaftueshëm” janë 2 femra nga po e njëjta komunë.

Qyteti	Gjinia	Frekuenca	Përqindja	
Deçan	Mashkull	Po	26	52.0
		Jo	8	16.0
		Mesatarisht	12	24.0
		Mjaftueshëm	4	8.0
	Femër	Po	36	72.0
		Jo	3	6.0
		Mesatarisht	8	16.0
		Mjaftueshëm	3	6.0
Pejë	Mashkull	Po	34	68.0
		Mesatarisht	13	26.0
		Mjaftueshëm	3	6.0
	Femër	Po	39	78.0
		Jo	1	2.0
		Mesatarisht	8	16.0
		Mjaftueshëm	2	4.0

Tab. 21. Rezultatet rreth informimit për ndikim e aktivitetit fizik në shëndet.



Grafiku 19. Rezultatet rreth informimit për ndikim e aktivitetit fizik në shëndet.

IX-Frekuenca e konsumit të cigareve. Konsumi ditor?

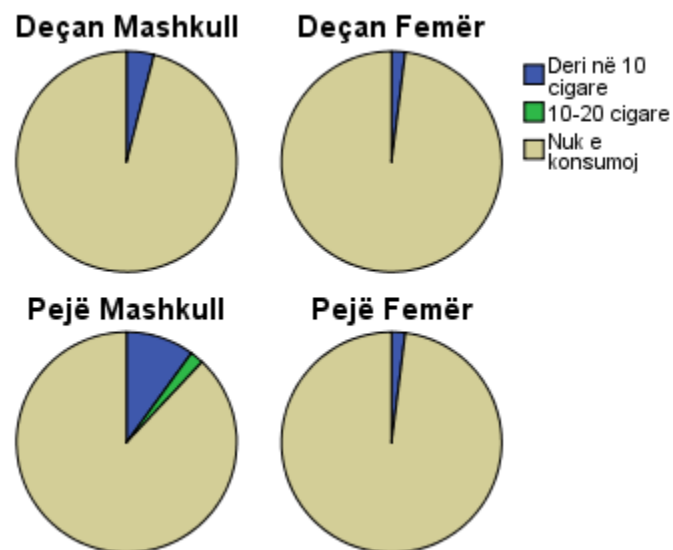
Bazuar në realitetin e sotëm, rezultatet e nxjerra nga përgjigjet e nxënësve të klasëve të nënta janë të habitshme, madje ndoshta të pabesueshme sepse këto të dhëna janë shumë pozitive në kuptimin që rinia jonë, vecanërisht e dy komunave që kanë marr pjesë në anketim, dijnë si ta ruajnë shëndetin dhe dëmeve që sjell konsumi i duhanit.

Nga komuna e Deçanit vetëm 2 meshkuj konsumojnë “Deri në 10 cigare” brenda ditës, ndërsa pjesa tjetër prej 48 meshkujve nuk e konsumojnë fare duhanin. Rezultate të tilla kanë treguar edhe femrat ku nga 50 të anketuara, vetëm 1 konsumon deri në 10 cigare në ditë dhe 49 ose 98% nuk e konsumojnë duhanin.

Nga Peja 5 meshkuj konsumojnë “Deri në 10 cigare”, vetëm 1 “10-20” cigare në konsum ditorë dhe 44 nuk e konsumojnë fare duhanin. Femrat nga komuna e Pejës kanë dhënë po të njëjtat përgjigje si bashkëmoshataret e tyre nga Deçani, vetëm 1 konsumon deri në 10 cigare në ditë dhe 49 të tjera nuk e konsumojnë duhanin.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	Deri në 10 cigare	2	4.0
		Nuk e konsumoj	48	96.0
	Femër	Deri në 10 cigare	1	2.0
		Nuk e konsumoj	49	98.0
Pejë	Mashkull	Deri në 10 cigare	5	10.0
		10-20 cigare	1	2.0
		Nuk e konsumoj	44	88.0
	Femër	Deri në 10 cigare	1	2.0
		Nuk e konsumoj	49	98.0

Tab. 22. Konsumi ditor i duhanit.



Grafiku 20. Konsumi ditor i duhanit.

X-Konsumi i alkoolit?

Rreth konsumit të alkoolit rezultatet janë gjithashtu pozitive si në konsumin e duhanit. Nga Deçani asnjë nga 100 të anketuarit nuk e konsumojnë alkoolin.

Ndërsa nga Peja 3 nga 50 meshkujt e konsumojnë “Kohë pas kohe (nganjëherë në javë)” dhe pjesa tjetër prej 47 meshkujve nuk e konsumojnë fare. Që e konsumojnë kohë pas kohe janë 2 femra dhe 48 nuk e konsumojnë alkoolin.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	Nuk e konsumoj	50	100.0
	Femër	Nuk e konsumoj	50	100.0
Pejë	Mashkull	Kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	3	6.0
		Nuk e konsumoj	47	94.0
	Femër	Kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	2	4.0
		Nuk e konsumoj	48	96.0

Tab. 23. Konsumi alkoolit



Grafiku 21. Konsumi i alkoolit.

XI-Shprehitë në ushqim, shujta ditore?

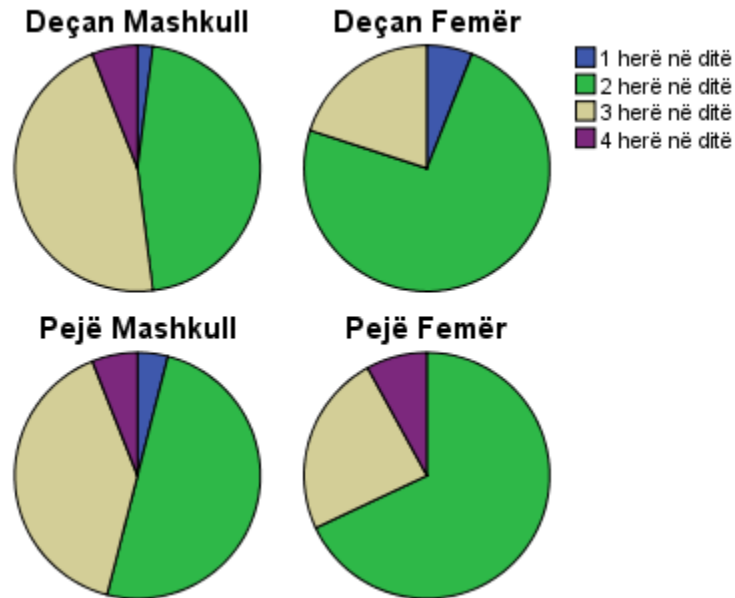
Dieta ushqyese që njeriu ndjek është shumë e rëndësishme për shëndetin dhe mirëqenien e tij. Kjo sepse ushqimi na furnizon me energji dhe vlera ushqyese që janë esenciale për funksionim të trupit tonë. Ushqimi duhet të jetë i rregullt dhe të sigurojë energjitë e nevojshme për kryerjen e punëve mendore dhe fizike. Ushqimi i shëndoshë është një ndër faktorët që ndikon në rritjen normale. Për këtë ushqimi duhet të jetë i shumëllojshëm dhe i përbërë nga artikuj të ndryshëm.

Në pyetjen për numrin e shujtave ditore meshkujt nga Deçani janë përgjigj kështu: vetëm 1 konsumon ushqim 1 herë në ditë, 23 të tjerë 2 herë në ditë, numër i njëjtë konsumojnë ushqim 3 herë në ditë dhe 3 meshkuj hanë 4 herë në ditë. 3 femra hanë 1 herë në ditë, që konsiderohet numër shumë i vogël i konsumit ditor të ushqimit, 37 femra nga kjo komunë hanë 2 herë në ditë dhe 10 nga 50 totali hanë 3 herë në ditë.

Nga komuna e Pejës 2 nga 50 meshkujt hanë 1 herë në ditë, 25 prejtyre hanë 2 herë brenda ditës, 20 nga 3 herë dhe vetëm 3 meshkuj hanë 4 herë në ditë. Më shumë se mesatarja prej 34 femrave hanë vetëm 2 herë në ditë, 12 të tjera 3 herë dhe 4 prej 50 të anketuarave nga Peja hanë 4 shujta ditore.

Qyteti	Gjinia	Frekuenca	Përqindja	
Deçan	Mashkull	1 herë në ditë	1	2.0
		2 herë në ditë	23	46.0
		3 herë në ditë	23	46.0
		4 herë në ditë	3	6.0
	Femër	1 herë në ditë	3	6.0
		2 herë në ditë	37	74.0
3 herë në ditë		10	20.0	
Pejë	Mashkull	1 herë në ditë	2	4.0
		2 herë në ditë	25	50.0
		3 herë në ditë	20	40.0
		4 herë në ditë	3	6.0
	Femër	2 herë në ditë	34	68.0
		3 herë në ditë	12	24.0
		4 herë në ditë	4	8.0

Tab. 24. Statistikat deskriptive rreth shprehive në ushqim.



Grafiku 21. Statistikat deskriptive rreth shprehive në ushqim.

XII-Sa orë gjumë bëni?

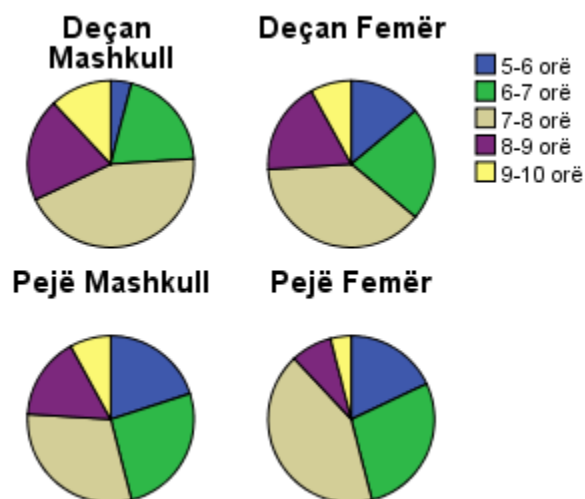
Gjumi është një nga proceset më të rëndësishme jetësore të organizmit tonë. Megjithatë është e rëndësishme që koha kaluar në gjumë të jetë e mjaftueshme, as e tepërt as e mangët. Përgjatë një dite 8 orë gjumë janë ideale dhe rigjeneruese. Një gjumë i mirë ka fuqinë të rikarikojë energjitë tona, përmirëson humorin, mbron shëndetin e zemrës dhe sistemin tonë imunitar. Është mjaft e vërtetë që mungesa e gjumit influencon negativisht mbi jetën tonë dhe për këtë arsye është thelbësore që të bëjmë sa të mundemi që të flemë sa më mirë.

Nga Deçani flenë 5-6 orë në ditë 2 meshkuj dhe 7 femra, 6-7 orë flenë 10 meshkuj dhe 11 femra, 7-8 orë flenë 22 meshkuj dhe 19 femra, 8-9 orë flenë 10 nga 50 totali i meshkujve dhe 9 femra dhe 9-10 orë në ditë flenë 6 nga meshkujt dhe 4 nga femrat e anketuara.

Nga qyteti i Pejës 5-6 ore flenë 10 meshkuj dhe 9 femra, 6-7 orë 13 meshkuj dhe 14 femra, 7-8 orë në ditë 15 meshkuj nga totali prej 50 dhe 21 femra nga totali prej 50, 8-9 orë flenë 8 meshkuj dhe 4 femra dhe nga 9-10 orë 4 meshkuj dhe 2 femra.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	5-6 orë	2	4.0
		6-7 orë	10	20.0
		7-8 orë	22	44.0
		8-9 orë	10	20.0
		9-10 orë	6	12.0
	Femër	5-6 orë	7	14.0
		6-7 orë	11	22.0
		7-8 orë	19	38.0
		8-9 orë	9	18.0
		9-10 orë	4	8.0
Pejë	Mashkull	5-6 orë	10	20.0
		6-7 orë	13	26.0
		7-8 orë	15	30.0
		8-9 orë	8	16.0
		9-10 orë	4	8.0
	Femër	5-6 orë	9	18.0
		6-7 orë	14	28.0
		7-8 orë	21	42.0
		8-9 orë	4	8.0
		9-10 orë	2	4.0

Tab. 24. Statistikat deskriptive për gjumin.



Grafiku 22. Statistikat deskriptive për gjumin.

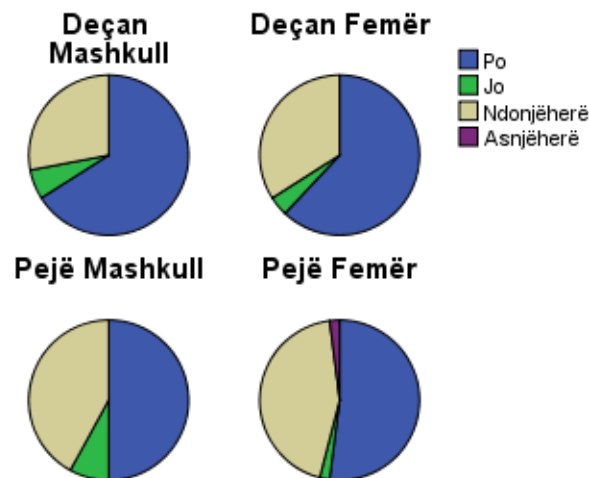
XIII-A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?

Nga të anketuarit 33 meshkuj dhe 31 femra në Deçan kanë dhënë përgjigje se janë menaxhues të mirë të situatës dhe janë persona të qetë, 3 meshkuj dhe 2 femra nuk janë menaxhues të mirë të situatave dhe ndonjëherë kanë dhënë përgjigje 14 meshkuj dhe 17 femra.

Në Pejë nga 100 të anketuarit 25 meshkuj dhe 26 femra janë persona të qetë, nuk menaxhojnë mirë në situatë 4 meshkuj dhe 1 femër, me “Ndonjëherë” janë përgjigj 21 meshkuj dhe 22 femra, dhe 1 femër asnjëherë nuk është menaxhuese në situata që mund të jenë stresuese.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	Po	33	66.0
		Jo	3	6.0
		Ndonjëherë	14	28.0
	Femër	Po	31	62.0
		Jo	2	4.0
		Ndonjëherë	17	34.0
Pejë	Mashkull	Po	25	50.0
		Jo	4	8.0
		Ndonjëherë	21	42.0
	Femër	Po	26	52.0
		Jo	1	2.0
		Ndonjëherë	22	44.0
		Asnjëherë	1	2.0

Tab. 25. Statistikat deskriptive rreth menaxhimit të situatave.



Grafiku 23. Statistikat deskriptive rreth menaxhimit të situatave.

XIV-Sa konsumoni ujë gjatë ditës?

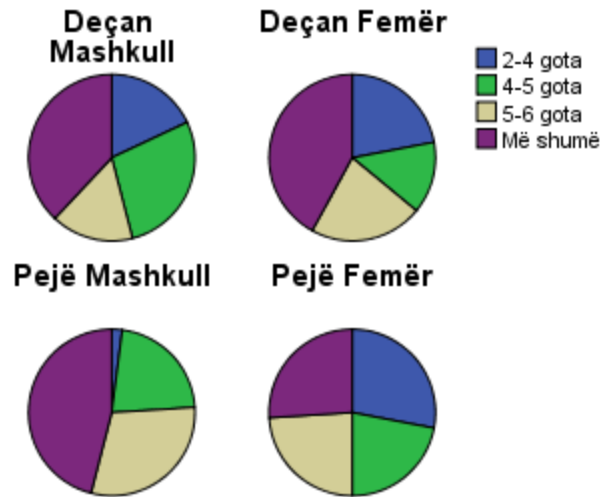
Uji ka një rol tepër të rëndësishëm në funksionimin e organeve vitale. Trupi ynë përbëhet nga 55-75 përqind ujë, prandaj edhe kemi aq shumë nevojë për të pirë ujë, në mënyrë që të kompensohet sasia e ujit që del nga organizmi.

Në Deçan meshkujt e moshës 14-15 vjec që konsumojnë 2-24 gota ujë në ditë janë 9, kurse femrat 11, nga 4-5 gota konsumojnë 14 meshkuj dhe 7 femra, 5-6 gota 8 meshkuj dhe 11 femra, më shumë se 6 gota pijnë 19 meshkuj dhe 21 femra.

Në Pejë meshkujt që konsumojnë 2-4 gota ujë jështë vetëm 1, kurse femra 14, 4-5 konsumojnë 11 meshkuj dhe 11 femra, 5-6 gota 15 meshkuj dhe 12 femra të moshës 14-15 vjec dhe më shumë se 6 gota ujë konsumojnë 23 meshkuj dhe 13 femra nga të anketuarat.

Qyteti	Gjinia		Frekuenca	Përqindja
Deçan	Mashkull	2-4 gota	9	18.0
		4-5 gota	14	28.0
		5-6 gota	8	16.0
		Më shumë	19	38.0
	Femër	2-4 gota	11	22.0
		4-5 gota	7	14.0
		5-6 gota	11	22.0
		Më shumë	21	42.0
Pejë	Mashkull	2-4 gota	1	2.0
		4-5 gota	11	22.0
		5-6 gota	15	30.0
		Më shumë	23	46.0
	Femër	2-4 gota	14	28.0
		4-5 gota	11	22.0
		5-6 gota	12	24.0
		Më shumë	13	26.0

Tab. 26. Statistikat descriptive për konsumin ditorë të ujit.



Grafiku 24. Statistikat deskriptive për konsumin ditorë të ujit.

7. DALLIMET NË MES TË GJINIVE

Për të parë dallimet ndërmjet grupit të meshkujve dhe femrave është përdorur metoda e t-testit. Kjo metodë përdoret për të përcaktuar nëse ekziston ndonjë ndryshim i rëndësishëm ndërmjet mesatareve aritmetike të dy grupeve duke përcaktuar kështu kufijtë e besueshmërisë dhe rëndësinë statistikore të rezultateve që fitohen.

Në tabelën e mëposhtme janë paraqitur mesatarja aritmetike, vlera e t-testit dhe vlera e signifikacës në mes të grupit të meshkujve dhe femrave. Bazuar në rezultatet e fituara nga metoda e t-testit, duke e vëzhguar tabelën e vlefshmërisë të po kësaj metode, mund të themi se janë paraqitur ndryshime në shumicën e ndryshoreve që janë të përfshira në hulumtim, gjithsej nëntë ndryshore më dallime të rëndësishme statistikore. Në të gjitha rastet ku është paraqitur dallimi i rëndësishëm statistikore vlera e signifikancës është më e ulët se 0.05, ndërsa më e lartë se kjo vlerë, nuk ka dallim statistikore.

Për sa i përket **peshës trupore** meshkujt peshojnë përafërsisht 7 kg më shumë se femrat. Peshat trupore mesatare e meshkujve është 63.53, kurse e femrave 56.89. $t=4.51$ dhe $sig.=000$ tregon se ka dallim statistikore të rëndësishëm ndërmjet dy gjinive.

Tek **gjatësia trupore** gjithashtu kemi dallime statistikore të rëndësishme në mes të dy gjinive, këtë e dëshmon vlera e $t=9.59$ dhe e $sig.=000$. Meshkujt e kanë mesataren aritmetike të gjatësisë trupore 1.73cm, ndërsa femrat 1.62cm.

Në pyetjen e 3-të "**Merrem me aktivitete rekreative-sportive**" në baze të vlerave të $t=-2.38$ dhe $sig.=0.018$ kemi të bëjmë me dallim statistikore të rëndësishëm. Meshkujt merren më shumë me aktivitete rekreative-sportive sesa femrat me ndryshim në mesataret aritmetike meshkujt=1.61 dhe femrat=1.79.

Tek pyetja nr.4 "**A janë pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport**" ka dallime signifikante ndërmjet grupeve. Rezultatet për meshkuj janë $M=1.50$ dhe $SD=0.50$, kurse për femrat $M=1.72$ dhe $SD=0.45$ me vlera $t=-3.25$ dhe $sig.=000$, që do të thotë se meshkujt janë më aktiv në klube sportive se sa femrat.

Në pyetjen e 5 **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”** ka një ndryshim statistikorë të rëndësishëm në rezultatet për meshkuj ($M=3.87$, $SD=2.32$) dhe femra ($M=2.70$, $SD=2.24$) në kushte $t=3.62$ dhe $sig.=000$. Meshkujt shihet se janë më të interesuar se sa femrat të merren me sport ose aktivitet fizik në përgjithësi.

Në pyetjen nr. 7 **“A do të dëshironit të humbni peshë dhe mirëmbani formën trupore”** ka ndryshime statistikorë të rëndësishme me rezultatet për meshkuj ($M=1.80$, $SD=0.40$) dhe për femra ($M=1.63$, $SD=0.48$) në vlerat $t=2.69$ dhe $sig.=000$.

Në pyetjen nr. 8 që ka të bëjë me **informatat e nxënësve për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**, poashtu kemi dallime të rëndësishme statistikore me vlerat për meshkuj ($M=1.79$, $SD=1.04$) dhe për femra ($M=1.51$, $SD=0.93$) në vlerat $t=1.99$ dhe $sig.=0.04$.

Në pyetjen e 11 **“Shprehitë në ushqim, shujta ditore”** mesatarja aritmetike e meshkujve është 2.52, kurse e femrave është 2.27. Bazuar në vlerat e $t=2.84$ dhe $sig.=000$ vijmë në përfundim se kemi dallime signifikante. Meshkujt për nga natyra janë më të prirur të konsumojnë më shumë ushqim se sa femrat, mirëpo ekzistojnë edhe arsye të tjera, si psh. ajo e të qenurit më aktiv fizikisht dhe pjesëmarrës në klube sportive, bën që meshkujt të hanë ushqim më shumë se gjinia e kundërt, poashtu ndryshimet trupore që janë prezente në këtë periudhë të zhvillimit të tyre të përgjithshëm, organizmi kërkon ushqim më të bollshëm. E njëjta edhe tek femrat veçse këtu ndikon “negativisht” zhvillimi i hovshëm që shkon bashkë me shtimin e masës dhjamore dhe dëshira për të pasur linja të bukura trupore nganjëherë bën që femrat të konsumojnë më pak ushqim, ose racione ushqimore.

Pyetja e fundit në pyetësor por e fundit edhe sa i përket të pasurit dallime të rëndësishme statistikore, nr. 14 **“Sasia e konsumit të ujit gjatë një dite”** në bazë të rezultateve, meshkujt janë ata që konsumojnë më shumë ujë se sa gjinia e bukur, me mesatare aritmetike 2.97 në raport me femrat 2.66. Dallimin statistikorë e tregojnë vlerat $t=1.96$ dhe $sig.=0.05$.

Në pyetjet nr. 6 **“Organizimi i aktiviteteve rekreative-sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj”**, nr. 9 **“Frekuenca e konsumimit të cigareve. Kosnumi ditore”**, pyetjen e 10 **“Konsumi i alkoolit”**, nr.12 **“Sa orë gjumë bëni”** dhe nr. 13 **“ A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën”**, në bazë të rezultateve nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme statistikore në mes të dy gjinive.

Statistikat grupore

	Gjinia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pesha	Mashkull	100	63.53	10.846	1.085
	Femër	100	56.89	9.914	.991
Lartësia trupore	Mashkull	100	1.7302	.08266	.00827
	Femër	100	1.6255	.07130	.00713
P-3	Mashkull	100	1.61	.490	.049
	Femër	100	1.79	.574	.057
P-4	Mashkull	100	1.50	.503	.050
	Femër	100	1.72	.451	.045
P-5	Mashkull	100	3.87	2.321	.232
	Femër	100	2.70	2.245	.225
P-6	Mashkull	100	2.42	1.027	.103
	Femër	100	2.19	1.051	.105
P-7	Mashkull	100	1.80	.402	.040
	Femër	100	1.63	.485	.049
P-8	Mashkull	100	1.79	1.047	.105
	Femër	100	1.51	.937	.094
P-9	Mashkull	100	3.77	.790	.079
	Femër	100	3.94	.422	.042
P-10	Mashkull	100	2.97	.171	.017
	Femër	100	2.98	.141	.014
P-11	Mashkull	100	2.52	.659	.066
	Femër	100	2.27	.584	.058
P-12	Mashkull	100	2.91	1.138	.114
	Femër	100	2.68	1.081	.108
P-13	Mashkull	100	1.77	.941	.094
	Femër	100	1.84	.992	.099
P-14	Mashkull	100	2.97	1.039	.104
	Femër	100	2.66	1.191	.119

Tab. 27. Vlerat e t-testit

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Loëer	Upper
Pesha	2.167	.143	4.519	198	.000	6.640	1.469	3.742	9.538
			4.519	196.423	.000	6.640	1.469	3.742	9.538
Lartësia trupre	.892	.346	9.591	198	.000	.10470	.01092	.08317	.12623
			9.591	193.826	.000	.10470	.01092	.08317	.12623
P-3	.241	.624	-2.385	198	.018	-.180	.075	-.329	-.031
			-2.385	193.291	.018	-.180	.075	-.329	-.031
P-4	23.768	.000	-3.257	198	.001	-.220	.068	-.353	-.087
			-3.257	195.752	.001	-.220	.068	-.353	-.087
P-5	1.314	.253	3.623	198	.000	1.170	.323	.533	1.807
			3.623	197.782	.000	1.170	.323	.533	1.807
P-6	.638	.425	1.565	198	.119	.230	.147	-.060	.520
			1.565	197.890	.119	.230	.147	-.060	.520
P-7	28.846	.000	2.698	198	.008	.170	.063	.046	.294
			2.698	191.382	.008	.170	.063	.046	.294
P-8	7.026	.009	1.992	198	.048	.280	.141	.003	.557
			1.992	195.614	.048	.280	.141	.003	.557
P-9	15.395	.000	-1.899	198	.059	-.170	.090	-.347	.007
			-1.899	151.323	.059	-.170	.090	-.347	.007
P-10	.816	.367	-.451	198	.653	-.010	.022	-.054	.034
			-.451	190.742	.653	-.010	.022	-.054	.034
P-11	8.187	.005	2.841	198	.005	.250	.088	.076	.424
			2.841	195.159	.005	.250	.088	.076	.424
P-12	.000	.995	1.465	198	.144	.230	.157	-.080	.540
			1.465	197.487	.144	.230	.157	-.080	.540
P-13	3.004	.085	-.512	198	.609	-.070	.137	-.340	.200
			-.512	197.455	.609	-.070	.137	-.340	.200
P-14	6.276	.013	1.961	198	.051	.310	.158	-.002	.622
			1.961	194.427	.051	.310	.158	-.002	.622

Tab. 28. Vlerat e t-testit.

8. DALLIMET NË MES TË QYTETEVE

Ashtu sikurse në dallimet mes gjinive edhe për dallimet ndërmjet qytetit të Deçanit dhe Pejës është përdorur metoda e t-testit.

Në tabelën e mëposhtme janë paraqitur mesatarja aritmetike, vlera e t-testit dhe vlera e significacës në mes të grupeve të nxënësve nga qyteti i Deçanit dhe i Pejës. Bazuar në rezultatet e fituara nga metoda e t-testit, janë paraqitur ndryshime të rëndësishme (Sig. < 0.05).

Ndryshe nga pesha, në gjatësinë trupore është paraqitur dallim i rëndësishëm. Të rinjtë nga komuna e Pejës janë më të gjatë (M=1.70 dhe SD=0.08) se sa nga bashkëmoshatarët e tyre nga Deçani për 5cm. Dallimet statistikore tregojnë vlerat $t=-4.33$ dhe sig. =000.

Ndryshime të rëndësishme janë paraqitur në pyetjet për **“Konsumim të alkoolit”**, **“Sa orë gjumë bëni”** dhe **“A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën në të cilën ndodheni”**.

Në variablat tjera nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme.

Statistikat grupore					
	Qyteti	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pesha	Deçan	100	59.16	11.955	1.196
	Pejë	100	61.26	9.645	.964
Lartësia trupore	Deçan	100	1.6505	.09025	.00902
	Pejë	100	1.7052	.08830	.00883
P-3	Deçan	100	1.66	.536	.054
	Pejë	100	1.74	.543	.054
P-4	Deçan	100	1.55	.500	.050
	Pejë	100	1.67	.473	.047
P-5	Deçan	100	3.58	2.507	.251
	Pejë	100	2.99	2.158	.216
P-6	Deçan	100	2.33	1.045	.104
	Pejë	100	2.28	1.045	.105
P-7	Deçan	100	1.69	.465	.046
	Pejë	100	1.74	.441	.044
P-8	Deçan	100	1.72	1.016	.102
	Pejë	100	1.58	.987	.099
P-9	Deçan	100	3.91	.514	.051
	Pejë	100	3.80	.739	.074
P-10	Deçan	100	3.00	.000	.000
	Pejë	100	2.95	.219	.022
P-11	Deçan	100	2.35	.609	.061
	Pejë	100	2.44	.656	.066
P-12	Deçan	100	3.00	1.082	.108
	Pejë	100	2.59	1.111	.111
P-13	Deçan	100	1.67	.922	.092
	Pejë	100	1.94	.993	.099
P-14	Deçan	100	2.79	1.175	.117
	Pejë	100	2.84	1.080	.108

Tab. 29. Vlerat e t-testit.

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Loëer	Upper
Pesha	1.386	.240	-1.367	198	.173	-2.100	1.536	-5.129	.929
			-1.367	189.523	.173	-2.100	1.536	-5.130	.930
Lartësia trupore	.530	.468	-4.332	198	.000	-.05470	.01263	-.07960	-.02980
			-4.332	197.906	.000	-.05470	.01263	-.07960	-.02980
P-3	.679	.411	-1.048	198	.296	-.080	.076	-.231	.071
			-1.048	197.962	.296	-.080	.076	-.231	.071
P-4	9.845	.002	-1.744	198	.083	-.120	.069	-.256	.016
			-1.744	197.374	.083	-.120	.069	-.256	.016
P-5	4.525	.035	1.784	198	.076	.590	.331	-.062	1.242
			1.784	193.702	.076	.590	.331	-.062	1.242
P-6	.099	.753	.338	198	.736	.050	.148	-.241	.341
			.338	198.000	.736	.050	.148	-.241	.341
P-7	2.434	.120	-.780	198	.436	-.050	.064	-.176	.076
			-.780	197.447	.436	-.050	.064	-.176	.076
P-8	.445	.506	.989	198	.324	.140	.142	-.139	.419
			.989	197.831	.324	.140	.142	-.139	.419
P-9	6.094	.014	1.222	198	.223	.110	.090	-.067	.287
			1.222	176.743	.223	.110	.090	-.068	.288
P-10	23.222	.000	2.283	198	.024	.050	.022	.007	.093
			2.283	99.000	.025	.050	.022	.007	.093
P-11	1.292	.257	-1.005	198	.316	-.090	.090	-.267	.087
			-1.005	196.916	.316	-.090	.090	-.267	.087
P-12	2.190	.141	2.643	198	.009	.410	.155	.104	.716
			2.643	197.866	.009	.410	.155	.104	.716
P-13	6.231	.013	-1.993	198	.048	-.270	.135	-.537	-.003
			-1.993	196.909	.048	-.270	.135	-.537	-.003
P-14	2.751	.099	-.313	198	.754	-.050	.160	-.365	.265
			-.313	196.615	.754	-.050	.160	-.365	.265

Tab. 30. Vlerat e t-testit.

9. NDËRLIDHJET-KORELACIONET

9.1 Korelacionet ndërmjet variablave për komunën e Deçanit

Në bazë të tabelës paraqitet ndërlidhje në mes të **“Gjinisë”** me: **“Peshën”**, **“Gjatësinë trupore”** dhe me pyetjet **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”**, **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”**, **“Shujta ditore në ushqim”**, kjo do të thotë se këto lidhje janë statistikisht të rëndësishme në nivelin 0.01.

Raporte të vlefshme janë paraqitur edhe ndërmjet **“Peshës”** me **“Gjatësinë trupore”** që do të thotë se sa më e madhe të jetë pesha trupore ka tendencë që edhe lartësia e trupit të jetë më e madhe. **“Pesha”** poashtu edhe pse vlera negative na jep korelacion të rëndësishëm me pyetjen **“A do të dëshironit të humbnit peshë”**, që tregon se nxënësit të cilët mendojnë se nuk kanë mirëmbajtje adekuate të trupit deshirojnë të humbin peshë.

Lidhje statistikisht të rëndësishme me nivelin 0.01 ka treguar **“Gjatësia”** me pyetjet **“A jeni pjesëmarrës në ndonjë aktivitet fizik”**, **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”** dhe **“Konsumi i shujtave ditore në ushqim”**. Ata të cilët merren me aktivitete rekreative-sportive janë më të gjatë, ata të cilët nuk merren por do të dëshironin nëse do të kishin mundësi, duan që lartësinë e tyre trupore ta shfrytëzojnë si aset për të qenë të suksesshëm në sportin që u pëlqen dhe sigurisht që lartësia trupore ndikon për nevojat që numri i shujtave ditore të ushqimit të jetë me i madh.

Pyetja e tretë **“Merrem me aktivitete rekreative-sportive”** ka shfaqur lidhmëri të rëndësishme në nivelin 0.05 me pyetjen e katër **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”** që nënkupton se ata që janë aktiv në sport në mënyrë direkte merren me aktivitete rekreative.

Me të njëjtën rëndësi **“Merrem me aktivitete rekreative-sportive”** ka lidhmëri edhe pyetja **“A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet”** dhe me **“Sa orë gjumë bëni”** por me tendencë negative, që do të thotë se nxënësit aktiv në sport nuk e kalojnë **“kufirin”** e kohës në gjumë që cilësohet e mjaftueshme për pushim.

Pyetja **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”** ka shfaqur ndërlidhje të rëndësishme në lartësi me pyetjen **“Sa shujta ushqim konsumoni brenda një dite”**.

“Organizimi I aktiviteteve rekreative-sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj” paraqet raport të vlefshëm me “Shujtat ditore në ushqim”.

Ndërlidhje të rëndësishme me tendencë negative (-.227*) është paraqitur në mes “A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet” dhe “Konsumit ditor të cigareve”, që do të thotë se nxënësit të cilët kanë njohuri për të mirat që sjellë pjesëmarrja në aktivitete fizike nuk konsumojnë duhan duke marr parasysh dëmet që ai i shkakton.

Raport tjetër të rëndësishëm (.272**) ka treguar “Shujta ditore në ushqim” me “Orët e kaluara në gjumë”.

Për arsye se nuk është treguar asnjë ndërlidhje në mes të pyetjes së dhjetë ”Konsumi I alkoolit” me pyetjet tjera, kjo ndryshore nuk është shfaqur në tabelë.

Correlation is significant at the 0.01 level (**)

	Gjinia	Pesha	Lartësia	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-11	P-12	P-13	P-14
Gjinia	1.000													
Pesha	-.308**	1.000												
Lartësia	-.618**	.585**	1.000											
P-3	.136	.147	.029	1.000										
P-4	.302**	-.110	.259**	.206*	1.000									
P-5	-.361**	.079	.339**	.058	-.077	1.000								
P-6	-.075	.123	.058	.021	.016	.061	1.000							
P-7	-.195	-.484**	.116	-.192	-.085	.144	-.045	1.000						
P-8	-.182	-.047	.077	.255*	-.023	.189	-.012	-.032	1.000					
P-9	.059	.034	-.047	-.121	-.041	-.196	.187	-.118	-.227*	1.000				
P-11	-.345**	.000	.277**	-.144	.069	.259**	.287**	.150	.031	.188	1.000			
P-12	-.138	-.129	.128	-.222*	-.048	.040	-.043	.125	.134	-.064	.272**	1.000		
P-13	.051	-.026	.051	.090	.063	-.096	-.009	.139	.049	.004	.065	-.021	1.000	
P-14	.043	.075	-.011	-.177	.059	-.181	.096	-.084	-.056	.168	.064	.008	.061	1.000

Correlation is significant at the 0.05 level(*)

Tab. 31. Korelacionet në komunën e Deçanit.

9.2 Korelacionet ndërmjet variablave për komunën e Pejës

Në tabelën nr. 30 janë paraqitur korelacionet për komunën e Pejës, ku **“Gjinia”** ka treguar lidhmëri të rëndësishme më tendencë negative (-.399**) më **“Peshën”**, (-.624**) **“Lartësinë trupore”**, (-.291**) me pyetjen **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”** dhe (-.316**) raport signifikant me nivel 0.01 me pyetjen **“Sa konsumoni unë gjatë një dite”**.

“Pesha” ka lidhmëri të rëndësishme më **“Lartësinë trupore”**, tendencë negative por signifikante (-.371**) me pyetjen **“Merrem me aktivitete rekreative-sportive”** dhe (-.209*) **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”** pasi që ata të cilët janë fizikisht aktiv kanë peshë trupore më të madhe. **“Pesha”** ka lidhmëri të nivelit të rëndësishëm me tendencë negative me pyetjen **“A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore”**, sepse ata të cilët nuk kanë peshë normale trupore sigurisht që duan ta humbin peshën e tepërt. Poashtu në tabelë janë paraqitur edhe ndërlidhje të rëndësishme të **“Peshës”** me **“Sa konsumoni ujë gjatë ditës”**.

“Lartësia trupore” ka paraqitur ndërlidhje të rëndësishme negative me **“Merrem me aktivitete rekreative-sportive”**, me nivel 0.05 **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”**, që tregon se nxënësit që janë aktiv në sport nuk kanë lartësi të theksuar trupore. **“Lartësia trupore”** shfaq raport të rëndësishëm (.243*) me **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”** dhe (.199*) **“A do të dëshironit të humbnit peshë dhe të mirëmbani formën trupore”**, që do të thotë se raporti lartësi dhe peshë nuk është ideal dhe se humbja e peshës ose aktivizimi në sport do të ua mundësonte një gjë të tillë. **“Lartësia trupore”** ka lidhmëri edhe me **“Sasinë e konsumit ditor të ujit”**, duke treguar kështu për nevojat më të mëdha për konsum uji nga ata që janë më të gjatë.

Pyetja **“Merrem me aktivitete rekreative-sportive”** ka shfaqur raport të rëndësishëm vetëm me pyetjen **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”**, që tregon se ata që merren me aktivitete rekreative janë aktiv edhe në sport.

Ndërlidhje të rëndësishme të lartë është paraqitur edhe në mes të **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”** dhe **“A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet”**. Dhe ndërlidhje të rëndësishme por negative **“A jeni pjesëmarrës aktiv në ndonjë sport”** me **“Sasinë e konsumit ditor të ujit”**.

Pyetja **“Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi”** ka ndërlidhje signifikante negative me vetëm **“Konsumi ditorë i cigareve”**, që tregon se ata që do të merreshin me ndonjë sport edhe do të konsumonin duhan.

“Organizimi i aktiviteteve rekreative-sportive a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj” ka ndërlidhje të rëndësishme me **“Sasinë e konsumit të ujit gjatë një dite”**.

Korelacion i rëndësishëm është shfaqur edhe në mes **“Konsumit ditorë të cigareve”** dhe **“Konsumit të alkoolit”**, që tregon se ata që konsumojnë duhan janë ata që konsumojnë edhe alkool.

Korelacion i rëndësishëm me nivel 0.01 kemi edhe në mes të **“Konsumit të alkoolit”** dhe **“Shujtave ditore të ushqimit”**, që tregon për konsumin më të paktë të ushqimit për personat që konsumojnë alkool.

“Sa orë bëni gjumë” ka ndërlidhje të rëndësishme por negative më **“A jeni person I qetë dhe a e menaxhoni mire situatën”**, tregon se nxënësit që flenë më shumë se 7-8 orë nuk janë menaxhojnë mirë situatat stresuese në të cilat ndodhen. Me korelacion significant të nivelit 0.01 raportohet **sasia e kohës së kaluar në gjume dhe sasisë së konsumit të ujit gjatë një dite**, që do të thotë se ata nxënës që flenë mjaftueshëm edhe konsumojnë sasi të mjaftueshme uji gjatë një dite.

“A jeni person I qetë dhe a e menaxhoni mire situaten ku ndodheni” ka ndërlidhje të rëndësishme negative me nivel besueshmërie 95% me **“Sasinë e ujit të konsumuar gjatë një dite”**, që do të thotë se nxënësit që janë persona të qetë nuk konsumojnë ujë mjaftueshëm.

	Gjinia	Pesha	Lart.	P-3	P-4	P-5	P-6	P-7	P-8	P-9	P-10	P-11	P-12	P-13	P-14
Gjinia	1.000														
Pesha	-.399**	1.000													
Lart.	-.624**	.628**	1.000												
P-3	.169	-.371**	-.300**	1.000											
P-4	.149	-.209*	-.230*	.456**	1.000										
P-5	-.291**	.164	.243*	.112	-.036	1.000									
P-6	-.170	.170	.053	-.167	-.125	-.100	1.000								
P-7	-.182	-.331**	.199*	.052	-.125	.106	-.118	1.000							
P-8	-.118	-.086	.122	.109	.262**	.102	-.093	.160	1.000						
P-9	.195	-.100	-.123	.085	-.024	-.262**	-.111	-.072	-.089	1.000					
P-10	.046	-.006	.012	.146	.034	-.095	-.074	-.031	.040	.300**	1.000				
P-11	-.094	-.076	.194	-.047	-.123	-.065	.131	.188	-.034	.081	.197*	1.000			
P-12	-.050	.079	.011	.082	-.144	.030	.120	-.126	-.082	.106	.100	.044	1.000		
P-13	.016	-.141	-.140	.111	.063	.039	.032	.150	.081	-.060	-.117	-.063	-.311**	1.000	
P-14	-.316**	.271**	.372**	-.184	-.327**	.048	.267**	.034	-.076	.123	-.120	.061	.309**	-.238*	1.000

Correlation is significant at the 0.01 level (**)

Correlation is significant at the 0.05 level(*)

Tab. 32. Korelacionet në komunën e Pejës.

10. KATEGORITË E INDEKSIT TË MASËS TRUPORE DHE NDRYSHIMET NDËRMJET KOMUNAVE

Sic është theksuar edhe më lartë kategoritë që përshkruajnë peshën e një personi janë të ndara në grupe, ku si kategori që cilësohet si nënshqyeshmëri janë personat me BMI më të ulët se 18.5. Kategoria e peshës normale përfshin personat me nivel të BMI-së nga 18.5-24.9. Mbipeshë konsiderohet të jenë personat me BMI nga 25.0-29.9. Dhe obezë cilësohen ata që kanë BMI me të lartë se 30.0.

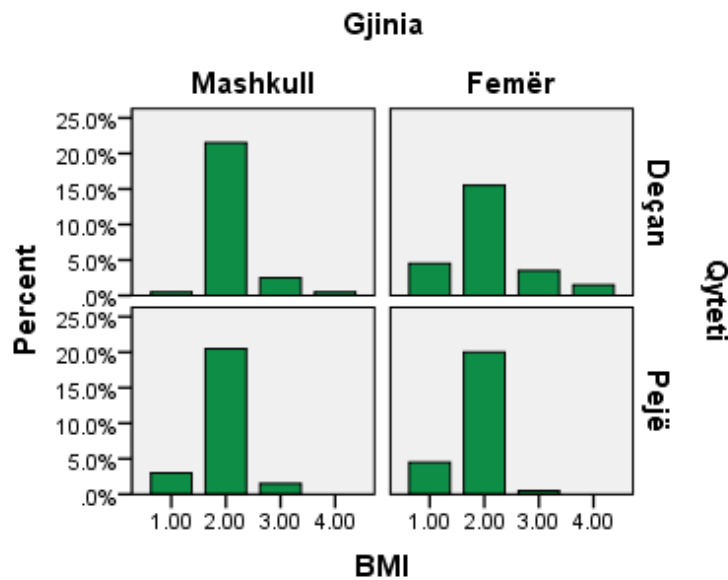
Sic paraqitet në tabelë në komunën e Deçanit janë gjithsej 10 nxënës që i takojnë kategorisë së nënshqyeshmërisë (1 mashkull dhe 9 femra). Me peshë normale janë gjithsej 74 nga 100 nxënës që kanë marr pjesë në hulumtim ose 43 meshkuj dhe 31 femra. Me mbipeshë janë 12 nxënës (5 meshkuj dhe 7 femra) dhe obezë 4 nxënës (1 mashkull dhe 3 femra).

Ne komunën e Pejës në kategorinë e nënshqyeshmërisë janë 15 nxënës (6 meshkuj dhe 9 femra). Me peshë normale 81 nxënës nga të cilët 41 janë meshkuj dhe 40 femra. Dhe në mbipeshë janë gjithsej 4 nxënës, 3 meshkuj dhe 1 femër. Kurse në kategorinë obezë në këtë komunë nuk është asnjë nxënës.

Duke marr parasysh këto rezultate, të rinjtë e komunës së Pejës qëndrojnë më mirë se ata të komunës së Deçanit.

Qyteti	BMI	Gjinia	Frequency	Percent
Deçan	1.00	Mashkull	1	10.0
		Femër	9	90.0
		Total	10	100.0
	2.00	Mashkull	43	58.1
		Femër	31	41.9
		Total	74	100.0
	3.00	Mashkull	5	41.7
		Femër	7	58.3
		Total	12	100.0
	4.00	Mashkull	1	25.0
		Femër	3	75.0
		Total	4	100.0
Pejë	1.00	Mashkull	6	40.0
		Femër	9	60.0
		Total	15	100.0
	2.00	Mashkull	41	50.61
		Femër	40	49.39
		Total	81	100.0
	3.00	Mashkull	3	75.0
		Femër	1	25.0
		Total	4	100.0

Tab. 33. Kategoritë e BMI-së për komunat e Deçanit dhe Pejës.



Grafiku 25. Kategoritë e BMI-së për gjinitë dhe komunat.

11. VËRTETIMI I HPOTEZAVE

Në bazë të hipotezave që janë parashtruar në fillim dhe duke u mbështetur në rezultatet e fituara gjatë këtij hulumtimi, mund të konstatojmë si në vijim:

H₀₁ – Presim që nxënësit të cilët marrin pjesë më shpesh në aktivitete fizike të kenë vlera normale të BMI-së nuk është vërtetuar, pasi që nxënësit nga Deçani kanë rezultuar të marrin pjesë më shumë në aktivitete rekreative-sportive se sa nxënësit nga komuna e Pejës, kurse këta të fundit kanë rezultuar të kenë vlera më normale të BMI-së se sa nga bashkëmoshatarët e tyre nga Deçani.

H₀₂ – Presim që nxënësit e qytetit të Pejës të jenë më të përfshirë në aktivitete fizike nuk është vërtetuar, për arsye se nxënësit nga Deçani janë ata të cilët kanë rezultuar të jenë më aktiv në sporte dhe aktivitete tjera rekreative-sportive.

H₀₃ – Presim që nxënësit e komunës së Deçanit të kenë vlera më të larta të BMI-së është vërtetuar edhe pse janë më aktiv fizikisht se sa bashkëmoshatarët e tyre nga Peja.

12. PËRFUNDIMI

Ky hulumtim është realizuar me të rinjtë e dy komunave, Deçanit dhe Pejës, të moshës 14-15 vjec, respektivisht nxënës të klasave të nënta. Gjithsej kanë marr pjesë 200 nxënës, 100 nga secila komunë.

Ky hulumtim ka pasur për qëllim të mësojë rreth angazhimit të nxënësve në aktivitete rekreative-sportive, cilat janë sportet më të pëlqyera (që mund të shërbejë si udhëzues për hapjen e klubeve të reja të sporteve përkatëse në këto vende), njohurive të nxënësve mbi benefitet e aktivitetit fizik dhe në fund për shprehitë e tyre ditore.

Pavarësisht nivelit më të lartë të pjesëmarrjes së nxënësve nga Deçani në aktivitete rekreative-sportive, ka rezultuar që këta të mos kenë vlerë normale më të shprehur të BMI-së se nxënësit nga Peja. E rëndësishme është që të gjitha gjërat që ndikojnë në mirëqenie të përgjithme të bëhen në kohë dhe sasi të duhur, kështu aktivitetin fizik duke e kombinuar më ushqyeshmëri të drejtë në kontekstin e sasisë, cilësisë dhe kohës së marrjes të ushqimit. Poashtu rëndësi ka konsumi i ujit (së paku 1.5 litra brenda ditës, mirëpo sigurisht kjo sasi cilësohet e duhur në përgjithësi pasi që ndryshon duke marr parasysh disa parametra të tjerë) dhe gjumi ku 7-8 orë konsiderohen të mjaftueshme për rigjenerimin e energjisë. Duhet kushtuar rëndësi të vecantë mospërdorimit të duhanit dhe alkoolit, poashtu stresit pasi që është një ndër indikatorët më të mëdhenjë për jetë jo të shëndëtshme.

Hulumtimi është realizuar me anë të pyetësorit, pyetësor ky i cili është shfrytëzuar edhe më herët, mirëpo duke marr parasysh kohën e realizimit të punimit, vendet dhe moshën e nxënësve është cilësuar si i duhur.

Kjo është punë origjinale dhe rezultatet që janë fituar, janë të sakta për mostrën e testuar.

13.LITERATURA

1. Optimal Meal Frequency. (2018). *Healthline*.
2. (2020). Retrieved from <https://www.artofmanliness.com/articles/the-history-of-physical-fitness/>
3. Aashima Dabas , Anju Seth . (2018). *Prevention and Management of Childhood Obesity*.
4. Andersen et al. (2011).
5. Arwen Marker, R. S. (n.d.). *Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents*. Pubmed.
6. Audrain-McGovern, R. a. (2003). *Smoking Progression and Physical Activity*. American Association for Cancer Research.
7. Bujar Turjaka. (n.d.). *Shëndeti, mirëqenia dhe administrimi i fitnesit*. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës.
8. Conway, C. (1992). *Smoking, exercise, and physical fitness*. PubMed.
9. Ewa Szcapanowska et al. (n.d.). *Pedagogjia e Sportit*.
10. Gjonbalaj, M. (2020). *Të ushqyerit në sport,shëndet dhe mirëqenie*. Prishtinë.
11. Kahleova, Mashchak. (2017). Meal Frequency and Timing Are Associated with Changes in Body Mass Index. *The Journal Of Nutrition*.
12. Marcela González-Gross, Agustín Meléndez. (2013). *Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention*.
13. Mark Simmonds, Jane Burch. (2015). *The use of measures of obesity in childhood for predicting obesity and the development of obesity-related diseases in adulthood*.
14. OBSH. (2013).
15. Paoli, Tinsley, Bianco and Moro. (2019). *The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting*.
16. Prevention, Centers for Disease Control and. (2019, April 4). Healthy Eight, Nutrition, and Physical Activity.
17. (2013). *Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention*.
18. Turjaka, B. (n.d.). *Rekreacion Sportiv*. Universiteti i Prishtinës.

SHTOJCË

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

I- Gjinia e juaj?

M F

II- Pesha dhe Lartësia trupore?

.....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 - Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?

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

VII – A do të dëshironit të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore?

1. po,
2. jo,

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

- 1.po
- 2.jo
- 3.mesatarisht
- 4.mjaftushëm

IX – 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

X– Konsumimi i alkoolit:

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

XI – 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.

XII – Sa orë gjumë bëni:

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

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

- 1.po
- 2.jo
- 3.ndonjëhere,
- 4.asnjëhere.

XIV- Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

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