

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS**  
**FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT**



**PUNIM MASTER**

**Tema:**

**NIVELI I AKTIVITETIT FIZIK I STUDENTËVE TË  
UNIVERSITYETI TË PRISHTINËS TEK FEMRAT DHE MESHKUJT**

**Theme:**

**THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS OF PRISHTINA UNIVERSITY  
AMONG FEMALE AND MALE**

Mentori :

Prof.Ass.Dr. Shqipe Bajçinca Brestovci

Kandidati:

Vjosa Muçaj Ademi

Prishtinë, 2018

## Përmbajtja

1.	HYRJE.....	6
2.	PASQYRA E HULUMTIMEVE TË DERITANISHME .....	8
3.	ÇKA MUND TË PËRFSHIJNË AKTIVITETIETET FIZIKE.....	11
3.1.	AKTIVITETI FIZIK.....	12
4.	QËLLIMI I PUNIMIT.....	14
5.	HIPOTEZAT THEMELORE .....	15
6.	METODOLOGJIA E HULUMTIMIT.....	16
6.1.	MOSTRA E ENTITETIT .....	16
6.2.	MOSTRA E VARIABLAVE .....	16
6.3.	KUSHTET E REALIZIMIT TË PYETËSORIT .....	20
6.4.	METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE .....	20
7.	INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI .....	21
7.1.	PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR.....	21
7.2.	ANALIZA E HIPOTEZAVE .....	56
8.	PËRFUNDIMI.....	57
9.	LITERATURA .....	58

## 1. HYRJJE

Njeriu si qenie sociale dhe biologjike në rrjedhën e zhvillimit të tij historik gjithmonë ka aspirue në gjetjen e kushteve të përshtatshme dhe më të mirë të jetës dhe punës. Kështu që sot ne jetojmë në një epokë moderne me kushte moderne të jetës dhe punës. Këto kërkesa moderne me të gjitha përfitimet që përparimi i shkencës dhe teknologjisë i sjell njeriut, megjithatë këto kushte të mira të jetesës kërcënojnë natyrën biologjike të njeriut.

Si një nga komponentët thelbësore të një jetese të shëndetshme, Aktiviteti fizik përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lart se sa ai harxhim i energjisë tek njerëzit që nuk zhvillojnë aktivitete fizike (pushojnë). Me këtë lloj aktiviteti kryesisht përfshihen aktivitetet e përditshme (ecjet në këmbë, çiklizëm, ngjitje shkallëve, punë në shtëpi, ecje për shopping, etj).

Stili i jetesës është një integrim funksional dhe estetik i jetës që manifestohet në formën e marrëdhënieve njerëzore, sjelljeve, ndërgjegjes dhe mjedisit material (Ciliga, me bp., 2004). Hulumentimet e shumta kanë treguar se përfitimet për një shëndet të mirë dhe të rregullt vijnë si rezultat i aktivitetit fizik të vazhdueshëm dhe të rregullt për të gjithë individët pavarësisht nga mosha, gjinia, apo pesha e tyre.

Aktivitetet fizike janë faktorë që kanë një ndikim pozitiv në cilësinë e jetës, shëndetin mendor, stabilitetin mendor, motivimin dhe vetëbesimin te personat e të gjitha moshave dhe dy gjinive te popullata ku ajo apo ai jeton. Aktivitetet fizike kanë për qëllim të aktivizojnë gjithë organizmin, për të ndihmuar ruajtjen e statusit shëndetësor në përgjithësi ose të rivendos gjendjen e sëmurë në një gjendje relativisht të shëndetshme (Andrijašević, me bp. 2002).

Njeriu modern shpesh përdor fjalën rekreacion, zakonisht për një aktivitet jo obligues që e argëton, e bënë të lumtur e relakson dhe e bënë të ndihet i hareshëm. Vetë koncepti ka kuptim kur është fjala për aktivitetet që nuk janë të imponuara dhe të cilat kanë një efekt pozitiv në shëndetin e njerëzve në aspektin mendor dhe fizik, në zhvillimin e kreativitetit, shoqërimin, arsimin dhe të ngjashme. Aktiviteti fizik si përmbajtje e ka veprimtarinë sportive, dhe përveç kënaqësisë, mund të ketë disa efekte pozitive në shëndetin e përgjithshëm të njeriut, e cila pasuron dhe fisnikëron botën në të cilën e jetojmë (Kardum, me bp., 2005).

Hulumtimet kanë treguar se aktivitetet sportive dhe rekreacioni sportiv është një nga faktorët më efektiv për përshtatjen e njeriut në shoqëri, ndryshimeve mjedisore shoqërore, problemeve ekzistenciale të jetesës, etj

Pushime aktive në kohën e lirë, në fakt, angazhimi në një sport, është një nevojë gjithnjë e më e rëndësishme e njeriut modern. Vetëm përfshirja në aktivitete të ndryshme sportive, pa marr parasysh se bëhet fjalë për një shëtitje në pyll, kajak, ecje apo alpinizëm, mund të arrijë një përvojë të plotë dhe të kontaktoi me natyrën që atij aq i mungon .

## 2. PASQYRA E HULUMTIMEVE TË DERITANISHME

Pavarësisht nga përfitimet e aktivitetit të rregullt fizik që janë vendosur mirë në literaturë dhe përpjekjet e shëndetit publik për të promovuar një praktikë të tillë brenda popullatës në tërësi, pasiviteti fizik mbetet shqetësim mbarëbotëror. Analizimi i pasivitetit fizik midis grupeve të moshave të ndryshme, prevalenca e pasivitetit fizik është më e lartë tek të rriturit. Paralelisht me shqetësimin për të promovuar dhe rritur aktivitetin fizik nivelet e popullsisë të cilat aplikojnë aktivitetin fizik janë të pamjaftueshme.

Cila do të ishte metoda më e mirë për vlerësimin e aktiviteti fizik?

Në literaturë është e mundur të vëzhgosh një koleksion të madh të metodave që shkojnë nga metodat e sofistikuar që kërkojnë shumë specializime të personelit dhe kostos së lartë, si p.sh. ujë të etiketuar dyfish, në pyetësorët që janë të thjeshta, praktike dhe të lirë. Në mesin e instrumenteve të ndryshme për të matur aktivitetin fizik, përdorimin e pyetësorëve, pedometrave, dhe pajisjeve tjera brenda popullsisë është mjaft e zakonshme, shumica me gjasë për shkak të mundësisë së vlerësimit të një numri të madh pjesëmarrësish. Ne më tutje do të përmendim disa nga hulumtimet e autorëve të cilët kanë testuar aktivitetin fizik tek të rinjtë.

Më shumë se 30 metoda të ndryshme janë përdorur për të vlerësuar aktivitetin fizik. Këto metoda mund të grupohen në shtatë kategori kryesore: kalorimetri, klasifikimi i vendeve të punës, procedurat e vrojtimit, shënuesit fiziologjik, vëzhgimet e sjelljes, vëzhguesit mekanike dhe elektronike dhe masat ushqimore. Asnjë instrument i vetëm nuk përmbush kriteret e të qenit i vlefshëm, i besueshëm dhe praktik, duke mos ndikuar në sjelljen.

Instrumentet që janë shumë të sakta kanë tendencë të jenë jopraktike në bazë të popullsisë. Sondazhet janë qasja më praktike në studimet në shkallë të gjerë, edhe pse pak dihet për besueshmërinë dhe vlefshmërinë e tyre. Studimet që përdorin monitorimin objektiv përmes shkallës së zemrës, sensorë të lëvizjes dhe procedurat me dy etapa të etiketuara duket të jenë premtuese, por ende eksperimentale dhe të kushtueshme. Pavarësisht nga vështirësia e matjes, është gjetur një shoqatë relativisht e fortë midis aktivitetit fizik dhe shëndetit, duke sugjeruar që, me përmirësime në teknikat e vlerësimit, duhet të shihet edhe shoqata më e fortë.

Autorë të shumtë kanë bërë hulumtime në Aktivitetin Fizik dhe Shëndetin. Ne do ti përshkruajmë disa nga te cilët kanë bërë hulumtime të ngjashme me mostër studentore.

Džepina M, Čavlek T., Mandac V et al., (2001); Kuzman M et al, (2004); Huddleston S et al. , (2002), Në hulumtimet e tyre theksohet problemi i aktivitetit fizik të pamjaftueshëm dhe tendencat ndaj sjelljeve të rrezikshme, veçanërisht në mesin e popullatës studentore.

Goodwin, R.D (2006), Ne hulumtimin e tij ka theksuar se të rinjtë aq më shumë që marrin pjesë në aktivitetin fizik kanë më pak gjasa të ndihen në depresion.

Simona-Pia Fagarasa Liliana-Elisabeta Radub, Gynetta Vanvuc (2015) për qëllim të studimit kanë pasur që të hetojë nivelin e aktivitetit fizik të studentëve të universitetit. Në përputhje me rezultatet do të shohin se sa janë aktive dhe çfarë lloj mase mund të propozojë për të rritur të dhënat e marra. Pyetësoi ndërkombëtar i aktivitetit fizik të administruar (IPAQ) u përdorën për të hetuar sa aktive janë studentët e universitetit. Pyetësorët u interpretuan si: 1) aktivitet i fuqishëm; 2) aktivitet i moderuar; 3) ecje, dhe 4) ulur në shtatë ditët e fundit. Në këtë studim morën pjesë gjithsej 334 studentë. Matjet antropometrike u raportuan si lartësia, pesha dhe indeksi i masës trupore (BMI). Shumica e studentëve kanë një peshë normale të trupit. Aktiviteti fizik është raportuar për të gjithë grupin dhe për gjinitë. Studentët meshkuj janë krahasimi më aktiv me studentët femra. Rezultatet tregojnë bazë të arsyeshme për shëndetin dhe stilin e jetës aktive në mesin e studentëve.

Conn VS, Hafdahl AR, Mehr DR. (2011), Aktiviteti fizik aktuale është i lidhur me rezultate të rëndësishme shëndetësore si reduktimi i shumë sëmundjeve në jetën e njeriut.

Liliana-Elisabeta Radua, Simona-Pia Fägăraș, Gynetta Vanvuc (2014), në punimin e tyre Indeksi i aktivitetit fizik tek studentët femra kanë pasur për qëllim të hetojë një nga pyetësorët e vetë-administruar, indeksi i aktivitetit fizik u hetua në studentët e universitetit (N=472). Pas aplikimit të formulës për indeksin e aktivitetit fizik, kemi marrë 34.745% subjekte të ulur, 33.474% subjekte me gjendje të dobët fizike, 13.347% aktive dhe të shëndetshme dhe 11.440% dhe 6.991% me gjendje të lartë dhe shumë të mirë fizike. Hulumtimi ynë tregoi ekzistencën e gjendjes së varfër dhe shumë të dobët fizike në studentët femra universitare dhe ne rekomanduam një përmirësim përmes programeve arsimore që promovojnë një mënyrë jetese aktive dhe mirëqenie.

Autoret, Wallace LS et al., (2000), Në punimin e tyre kanë theksuar rënia e aktivitetit fizik është veçanërisht gjatë viteve të adoleshencës (15-19 vjeç), si dhe tek të rriturit e rinj (mosha 20-25 vjeç), duke i vënë studentët në grupin e rrezikut).

Roshini Rajappan, Karthikeyan Selvaganapathy, Lola Liew (2015) për qëllim të këtij studimi kishin identifikimin e nivelit të aktivitetit fizik në mesin e studentëve të Universitetit Metropolitan të Azisë (AMU) në Malajzi. Materialet dhe metodat: Hartimi i studimit ishte një studim kryq seksional. Një total prej 100 pjesëmarrësish të përbërë nga 50 meshkuj dhe 50 femra u përzgjedhën për studim me anë të metodës rastësore. Pyetëtori i Aktivitetit Fizik Ndërkombëtar (IPAQ) është përdorur për të identifikuar nivelin e aktivitetit fizik. Rezultatet: Një përqindje më e madhe e meshkujve (56%) treguan nivel të lartë të aktivitetit fizik sesa femrat (24%). Në të kundërt, femrat treguan përqindje të lartë të nivelit të ulët të aktivitetit fizik. Studentët në moshën 22-25 vjeçare përshkruan më shumë përqindje (43.5%) të nivelit të lartë të aktivitetit fizik. Kur u krahasuan nivelet e aktivitetit fizik midis racave të ndryshme, studentët indianë treguan përqindje më të madhe (61.8%) të nivelit të lartë të aktivitetit fizik. Për më tepër, studentët që ishin nën peshë dhe mbipeshë kishin 50% dhe 46.7% të niveleve të larta të aktivitetit fizik të cilat janë më të mëdha se vlerat e vëzhguara në studentët e peshës normale të trupit. Niveli i aktivitetit fizik në mesin e studentëve u gjet i kënaqshëm edhe pse përqindja e nivelit të ulët të aktivitetit fizik u gjet më e lartë tek femrat.

Departamenti i shëndetit dhe shërbimeve njerëzore në Shtetet e Bashkuara të Amerikës (2008), në studimin e tyre të zgjeruar të aktiviteti fizik dhe mënyrës së të ushqyerit kanë ardhë në përfundim se njerëzit që ushtrojnë dhe hanë ushqim të shëndetshëm kanë një mundësi më të lartë për të jetuar një mënyrë jetese të shëndetshme.

### 3. ÇKA MUND TË PËRFSHIJNË AKTIVITETIETET FIZIKE

Një pjesë të mirë të kohës të rinjtë e kalojnë me bashkëmoshatarët e tyre, për rrjedhojë, ndikimi edukativ mbi njëri-tjetrin është i ndjeshëm. Zgjedhja e bashkëmoshatarve, me të cilët të rinjtë shoqërohen, shpesh bëhet arenë e debateve në familje. Prindërit përpiqen të ndikojnë mbi fëmijët në përzgjedhjen e shokëve. Shoqërimi i një të riu me në tjetër nuk është i rastësishëm. Për këtë nuk mund të jepen receta të paracaktuara në përzgjedhjen e tyre. Me veçoritë komplekse të personalitetit të secilit, problemi qëndron në ndikimin e ndërsjellë mbi cilësitë negative të secilës palë. Shumica e të anketuarve për këto probleme, shprehen se kërkojnë të shoqërohen me persona me karakter të ngjashëm me ta.

Adoleshenca është periudha e jetës, e cila përfshin vitet ndërmjet fëmijërisë dhe moshës së rritur. Ajo shoqërohet me ndryshime rrënjësore, të cilat kanë të bëjnë jo vetëm me rritjen biologjike, por edhe me zhvillimin mendor, sjelljen, komunikimin etj. Në pikëpamje psikike, adoleshenca është një periudhë krize, që përfshin njëkohësisht ndarje, shpërthime, zhvillim e vetaktivizim të vrullshëm në një klimë shndërrimesh e shpërthimesh të mëdha.

Në këtë mënyrë të rinjtë fillojnë të qëndrojnë gjithnjë e më larg shtëpisë. Të dhënat tregojnë se mbi 38 % e të rinjve të anketuar shprehen se pjesën më të madhe të kohës e kalojnë jashtë familjes. Përvoja e tyre e hidhur në vitet e rinisë nuk i lejon prindërit të marrin pjesë në entuziazmin e të rinjve për shumë gjëra që ata dëshirojnë të realizojnë. Në disa familje bëhen diskutime të ashpra për mënyrën e veshjes, për qëndrimin ndaj seksit të kundërt, ndaj përdorimit të drogës, alkoolit, duhanit, orarit të kthimit në shtëpi, zgjedhjes së shokëve me të cilët shoqërohen, kërkesave të tepruara të tyre etj. Dëshira e madhe për të mbrojtur fëmijët nga gabimet, bën që prindërit të përpiqen të kontrollojnë gjithçka që ata mund të bëjnë. Shumë të rinj të vetëdijshëm për gabimet e bëra, përpiqen t'i fshehin ato. Ata bëjnë një jetë të dyfishtë, duke kryer kështu shumë gjëra pa dijeninë e prindërve.



### **3.1. AKTIVITETI FIZIK**

Aktiviteti fizik është definuar si çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletorë që rezulton në shpenzimet e energjisë. Shpenzimet e energjisë mund të maten në kilokalori. Aktiviteti fizik në jetën e përditshme mund të kategorizohet në ambiente profesionale, sportive, kondicionimi, shtëpiak ose aktivitete të tjera. Ushtrimi është një nën-pjesë e aktivitetit fizik që është planifikuar, strukturuar dhe përsëritës dhe ka si objektiv përfundimtar ose të ndërmjetëm përmirësimin ose mbajtjen e aftësisë fizike. Testimi fizik është një grup atributesh që janë ose në lidhje me shëndetin ose aftësitë.

Shkalla në të cilën njerëzit kanë këto attribute mund të matet me teste specifike. Këto përkufizime ofrohen si një kuadër interpretues për krahasimin e studimeve që lidhen me aktivitetin fizik, stërvitjen dhe përshtatshmërinë fizike të shëndetit.

Gjithkush kryen veprimtari fizike për të mbështetur shëndetin; megjithatë, shumica është në masë të madhe subjekt i zgjedhjes personale dhe mund të ndryshojë në mënyrë të konsiderueshme nga personi në person, si dhe për një person të caktuar me kalimin e kohës. Njësitë më të zakonshme të kohës të përdorura për t'iu referuar kalkulimeve të shpenzuara në aktivitet fizik janë javët dhe ditët. Aktiviteti fizik gjatë periudhave mujore, sezonale ose vjetore mund të shqyrtohet gjithashtu për të vendosur stabilitetin e aktivitetit fizik për periudha kohore më të gjata.

Aktiviteti fizik mund të kategorizohet në mënyra të ndryshme. Një qasje e përdorur zakonisht është segmenti i aktivitetit fizik në bazë të pjesëve të identifikueshme të jetës së përditshme gjatë së cilës ndodh aktiviteti. Kategorizimi më i thjeshtë identifikon aktivitetin fizik që ndodh gjatë gjumit, në punë dhe gjatë kohës së lirë (4). Një formulë e thjeshtë mund të përdoret për të shprehur kontributin kalorik të secilës kategori në shpenzimet totale të energjisë për shkak të aktivitetit fizik:

Kontributi kalorik i secilës kategori në shpenzimet totale të energjisë për shkak të aktivitetit fizik është mbi normën bazë metabolike dhe nuk përfshin efektin e termogjenesës të nxitur nga dieta (që është shpenzimi i energjisë mbi normën metabolike në gjendje të qetësisë). Shpenzimet e energjisë për shkak të aktivitetit fizik gjatë gjumit do të ishin të vogla.

Aktiviteti fizik i kohës së lirë mund të ndahet më tej në kategori të tilla si sporte, ushtrime kondicionale, detyra shtëpiake (për shembull, oborr, pastrim dhe riparim në shtëpi) dhe aktivitete të tjera.

Një program i përditshëm i stërvitjes është një mënyrë zbavitëse për të ndarë aktivitetin fizik me familjen dhe miqtë, ndërkohë që ndihmon në krijimin e zakoneve të mira për shëndetin.

Aktiviteti fizik i rregullt aerobik rrit aftësinë e të rinjëve për stërvitje. Ajo gjithashtu luan një rol në parandalimin e sëmundjeve të shumta të frymëmarrjes, zemrës, diabetit të tipit 2 etj. Aktivitetet aerobike janë aktivitete të vazhdueshme që shkaktojnë rritjen e shkallës së zemrës dhe shkallës së frymëmarrjes. Stërvitja aerobike gjithashtu mund të ndihmojë në zvogëlimin e presionit të gjakut. Për të parandaluar dehidrimin, inkurajoni fëmijët që të pinë lëngje rregullisht gjatë aktivitetit fizik. Gjithashtu, për të pirë disa gota uji ose lëngu tjetër pa sheqer të shtuar pas përfundimit të aktivitetit fizik.

## 4. QËLLIMI I PUNIMIT

Aktivite fizike mund të përfshijnë ecjen, vrapimin, çiklizmi, ngjitje shkallët, ecje në një punë rutine, vallëzimi, not ose kërcimi në litar. Këto lloje aktivitetesh ndihmojnë për të ngritur ritmin e zemrës dhe për të rritur frymëmarrjen tuaj për një periudhë të zgjatur kohe. Stërvitja aerobike përmirëson funksionin kardiovaskular dhe redukton presionin e gjakut.

Meqenëse qëllimi i stërvitjes aerobike është që të merrni ritmin e zemrës tuaj, mund të jetë e mençur të kontrolloni me ofruerin e kujdesit shëndetësor rreth asaj se sa vështirë duhet të ushtroni para se të filloni një program të ri stërvitjeje aerobe.

Qëllimi kryesor i këtij punimi është që të sjell në pah llojet e aktiviteteve fizike me të cilat studentët e Universitetit të Prishtinës merren gjatë kohës së lirë apo gjatë përditshmërisë jetësore të tyre.

Qëllim tjetër është që të analizohen dallimet mes gjinive për të vërejtur nëse një aktivitet fizik apo veprimtari e përditshme preferohen apo aplikohet më shumë nga femrat apo meshkujt.

Për të realizuar qëllimin kryesor të këtij hulumtimi brenda këtij punimi do të shtjellohen edhe parametrat si:

- Numri dhe përqindja e sasisë së llojit të aktivitetit fizik e preferuar nga femrat dhe meshkujt.
- Varësia dhe ndërlidhja e rezultateve të aktivitetit fizik tek meshkujt dhe femrat,
- Cila nga aktivitetet fizike preferohen më së shumti tek dy gjinitë.

## 5. HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të qëllimit dhe problemit të hulumtimit dhe në përputhje metodologjinë e aplikuar në këtë punim janë parashtruar këtë hipoteza:

Hipoteza e parë

H<sub>1</sub> – Pres që të realizohen varshmëri statistikisht të rëndësishme tek meshkuj dhe femrat të UP në disa prej aktiviteteve fizike të aplikuar në këtë hulumtim.

Hipoteza e dytë

H<sub>2</sub> – Supozoj që të realizohen varëshmëri ndërmjet gjinive në aktivitetet të cilat janë më femërore apo më mashkullore.

Hipoteza e tretë

H<sub>3</sub> – Pres që përgjigjet më të shpeshta tek dy gjinitë të jenë marrja me aktivitetin fizik 2-3 herë në javë.

Hipoteza e katërt

H<sub>4</sub> – Supozoj se disa prej llojeve të aktivitetit fizik tek meshkujt dhe femrat mos të jenë të aplikueshme.

## **6. METODOLOGJIA E HULUMTIMIT**

### **6.1. MOSTRA E ENTITETIT**

Mostra e entiteteve të cilët janë anketuar në këtë punim përbëhet nga 130 student të Universitetit të Prishtinës prej të cilëve 65 janë të gjinisë femërore dhe 65 të gjinisë mashkullore.

Mënyra e zgjedhjes ka qenë e rastësishme dhe nuk ka pasur asnjë lloj kriteri gjatë përzgjedhjes përveç që anketuarit ka qenë dashtë të jenë të student të Universitetit të Prishtinës me moshë prej 19-21 vjeç.

Studentët kanë qenë nga dy fakultetet e Universitetit të Prishtinës, Fakulteti i Edukimit Fizik dhe Sportit, dhe Fakulteti Filologjikë. Nuk ka qenë e rëndësishme qyteti apo fshati prej nga vijnë ata – ato.

### **6.2. MOSTRA E VARIABLAVE**

Për këtë punim është përdorë një pyetësorë i cili ka marrë informata nga të testuarit për aktivitetin fizik në përgjithësi dhe llojin e caktuar të aktivitetit fizik të tyre, gjithashtu është vlerësuar edhe shpeshësia e aktivitetit fizik të aplikuar nga të testuarit.

Not garues, Not i lirë, Ecje me çantë ose ngjitje malore, ecje e lirë, garë në çiklizëm apo diçka e ngjashme, çiklizmit për kënaqësi, prerje e barit gjatë sezonit të prerjes barit, ujitja e barit ose kopshtit në verë, gërmimet, apo prerje e drurit, krasitje e drunjtëve, mirëmbajtje e veturës ose orendive shtëpiake, gjimnastikë me ndikim të lartë apo gjimnastikë graduale, metoda tjera të gjimnastikës, ushtrime me pesha, ushtrime kondicionale, biçikletë apo trakë rrotulluese, stërvitje në dysheme, zgjatje, lakime, të mbajtur në formë ose yoga, vallëzime, vrapime garuese, vrapime, bowling, tenis apo badminton, squash, pingpong, golf, futboll, rugby po hockey, cricket, rowing, netball, volleyball or basketball, peshkim, kalërim, snooker, biliard, instrumente muzikore, patinazh, lundrim, arte marciale

Në pyetësor janë përfshi 35 pyetje. Pyetësori është konstruktuar ashtu që të tregohet gjatësia mesatare e kohës që është shpenzuar duke bërë aktivitetin brenda 12 muajve të fundit:

1. Më pak se një herë në muaj,
2. Një herë në muaj,
3. 2-3 herë në muaj,
4. Një herë në javë,
5. 2-3 herë në javë,
6. 4-5 herë në javë,
7. 6 apo më shumë herë në javë.

Më tutje janë paraqitur pyetësorët.

## Pyetësor për aktivitetin fizik

Ky pyetësor është hartuar për të mësuar në lidhje me aktivitetin tuaj fizik në jetën tuaj të përditshme

Ju lutemi provoni të përgjigjeni në çdo pyetjeje

**Përgjigjet tuaja do të trajtohen si “konfidenciale”**

**Pyetësori pyet për rekreacionin që ju mund të keni të bërë në 12 muajt e fundit.**

Datëlindja?

\_\_\_\_ Day    \_\_\_\_ Month    \_\_\_\_ Year

Data sot?

\_\_\_\_ Day    \_\_\_\_ Month    \_\_\_\_ Year

Gjinia? (Ju lutemi vendosni ( √ )ne hapësirën e duhur)

Mashkull   

Femër

Pyetjet e mëposhtme pyesin për mënyrën se si ju kaloni kohën tuaj të lirë.

Ju lutemi tregoni sa shpesh keni kryer çdo aktivitet, mesatarisht, gjatë 12 muajve të fundit.

Për aktivitetet që janë sezonale, kriket ose prerje bari, ju lutem veni frekuencën mesatare gjatë sezonit, kur keni kryer aktivitetin.

Ju lutem tregoni gjatësinë mesatare të kohës që keni shpenzuar duke bërë aktivitetin në çdo rast.

**Shembull:**

Nëse ju keni prerë barin çdo dy javë gjatë sezonës së bar prerjes dhe e keni bërë për 1 orë e 10 minuta në çdo rast.

Si dhe ,në qoftë se ju keni ecur në këmbë për kënaqësi për 40 minuta, një herë në javë.

Ju do të plotësonit tabelën e mëposhtme siç vijon:

Ju lutem jepni një përgjigje për kohën mesatare të shpenzuar për secilin aktivitet dhe numrin e herëve që ju e keni bërë atë aktivitet në vitet e fundit.

	Numrin e herëve që ju e keni bërë atë aktivitet në 12 muajt e fundit								Koha mesatare për episod	
	N/A	Më pak se një herë në muaj	Një herë në muaj	2-3 herë në muaj	Një herë në javë	2-3 herë në javë	4-5 herë në javë	Çdo ditë	Orë	Minuta
Prerja e barit				√					1	10
Ecje e lirë										40

Tani ju lutemi plotësoni tabelat ne faqen 3 dhe 4.

Ju lutem jepni një përgjigje për numrin e herëve që keni kryer këto aktivitete të cekura më poshtë në 12 muajt e fundit dhe kohën mesatare që keni shpenzuar në secilin aktivitet.

Ju lutemi plotësoni çdo linjë.

	Numrin e herëve që ju e keni bërë atë aktivitet në 12 muajt e fundit								Koha mesatare për episod	
	N/A	Më pak se një herë në muaj	Një herë në muaj	2-3 herë në muaj	Një herë në javë	2-3 herë në javë	4-5 herë në javë	6 apo më shumë herë në javë	Orë	Minuta
Not konkurrues										
Not I lirë										
Ecje me çantë ose ngjitje malore										
Ecje për kënaqësi. Ju nuk duhet të përfshini ecjen në këmbë për qellim udhëtimi/transporti.										
Garë në çiklizëm apo diçka e ngjashme										
Çiklizmit për kënaqësi. Ju nuk duhet të përfshini çiklizmin për qellim udhëtimi/transporti.										
Prerje e barit gjatë sezonit të prerjes barit										
Ujitja e barit ose kopshtit në verë										
Gërmimet, apo prerje e drurit										
Krasitje e drunjtëve										
Mirëmbajtje e veturës ose orendive shtëpiake										
Gjymnastikë me ndikim të lartë apo gjymnastikë graduale										
Metoda tjera të Gjymnastikës										
Ushtrime me pesha										
Ushtrime kondicionale, Bicikletë apo trakë rrotulluese.										

Ju lutemi vazhdoni me poshtë:

	Numrin e herëve që ju e keni bërë atë aktivitet në 12 muajt e fundit								Koha mesatare për episod	
	N/A	Më pak se një herë në muaj	Një herë në muaj	2-3 herë në muaj	Një herë në javë	2-3 herë në javë	4-5 herë në javë	6 apo më shumë herë në javë	Orë	Minuta
Stërvipte në dyshe, zgjatje, lakime, të mbajtur në formë ose yoga										
Vallëzime										
Vrapime garuese										
Vrapime										
Bowling										
Tenis apo Badminton										
Squash										
PingPong										
Golf										
Football, Rugby po hockey										
Cricket										
Rowing										
Netball, volleyball or basketball										
Peshkim										
Kalërim										
Snooker, Biliard										
Instrumente muzikore										
Patinazh										
Lundrim										
Arte marciale										



### **6.3. KUSHTET E REALIZIMIT TË PYETËSORIT**

Procedurat e plotësimit të pyetësorit janë realizuar në atë mënyrë që të gjithë subjektëve (studentëve) u është dhënë informatë në lidhje me plotësimin e pyetësorit rëndësinë dhe anën konfidenciale të tij .

Procedurat se si duhet të plotësohet pyetësori janë shpjeguar në mënyrën më të mirë të mundshme dhe nëse ka pasur diçka të paqartë kanë pasur mundësi të bëjnë pyetje dhe të marrin përgjigje adekuate për të plotësuar në mënyrë të drejtë pyetësin.

Të dhënat personale të tyre si emri dhe mbiemri nuk kanë qenë të rëndësishme dhe ata nuk kanë pasur nevojë që ti paraqesin në pyetësor, gjithashtu nuk kanë pasur nevojë që të nënshkruajnë në pyetësor.

Pasi që kanë plotësuar pyetësin fletën e plotësuar e kanë futur në një kuti të mbyllur për mbledhjen e pyetësorëve dhe kjo është lajmëruar në fillim të dorëzimit të pyetësorit me çka besojmë që ata kanë qenë më të lirë për të dhënë përgjigjet e sakta të cilat ata i kanë menduar.

### **6.4 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE**

Nga hapësira statistikore komparative (krahasuese) është përdorur procedura joparametrike, para se gjithash, analiza parashikuese ( $\chi^2$ -Hi- katror testi) i cili aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes frekuencave të vërejtura dhe pritura ose teorike brenda grupit.

Në bazë të qëllimit të parashtruar është zgjedhur edhe metodologjia e përpunimit të rezultateve:

Parametrat themelorë statistikorë:

- Numri i përgjigjeve (N),
- Përqindja e përgjigjeve (%)
- Testi i Hi kartorit ( $\chi^2$ ) që analizon varësinë apo lidhshmërinë (dallimin),
- Probabiliteti i Hi kartorit.
- Paraqitja grafike rezultateve të pyetësorit.

## 7. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI

### 7.1. PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR

Tabela 1 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit - Not garues

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	24	36.9%	31	47.7%	55	42.3%
Më pak se një herë në muaj	30	46.2%	25	38.5%	55	42.3%
Një herë në muaj	7	10.8%	3	4.6%	10	7.7%
2-3 herë në muaj	1	1.5%	3	4.6%	4	3.1%
Një herë në javë	2	3.1%	1	1.5%	3	2.3%
2-3 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
4-5 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 5.28 p < 0.51						

Në tabelën 1 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për not garues tek femrat dhe meshkujt. Përqindja e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar për aktivitetin not garues tek femrat dhe meshkujt është përafërsisht e njëjtë në total 42.3% e të testuarëve nuk kanë dhënë përgjigje në pyetjen e parashtruar N/A (e pa aplikueshme, pa përgjigje) e gjithashtu a njëjta përqindje është edhe për mundësinë “më pak se një herë në muaj”. Përqindjet tjera janë shumë të vogla, gjithashtu edhe testi i hi katrorit nuk është statistikisht i vlefshëm. Mund të themi se noti garues nuk aplikohet aq shumë nga të testuarit e gjinisë femërore dhe mashkullore.

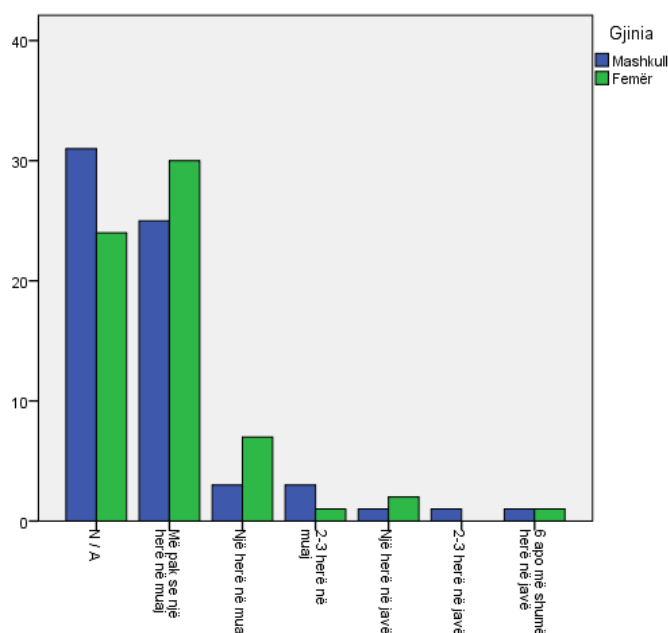


Tabela 2 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit - Not i lirë

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	16	24.6%	18	27.7%	34	26.2%
Më pak se një herë në muaj	24	36.9%	12	18.5%	36	27.7%
Një herë në muaj	8	12.3%	15	23.1%	23	17.7%
2-3 herë në muaj	10	15.4%	10	15.4%	20	15.4%
Një herë në javë	5	7.7%	5	7.7%	10	7.7%
2-3 herë në javë	0	0.0%	4	6.2%	4	3.1%
4-5 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
6 apo më shumë herë në javë	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%

Chi<sup>2</sup> = 13.25 p < 0.07

Tabela 2 paraqet qëndrimin e të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për not të lirë tek fermat dhe meshkujt si dhe për të dy gjinitë së bashku. Shikuar në përgjithësi noti i lirë aplikohet më shumë se noti garues nga të anketuarit. Nuk është e aplikueshme kanë dhënë përgjigje 26.2% e të testuarëve prej të cilëve 16 femra dhe 18 meshkuj.

Më pak se një herë në muaj që aplikojnë notin e lirë janë përgjigjur 36.9% e femrave të anketuara. Femrat tjera të shumtën aplikojnë notin e lirë një herë apo 2-3 herë në muaj.

Meshkujt në anën tjetër aplikojnë notin e lirë në një përqindje më të madhe gjatë një muaji apo një jave. Një përqindje që dallon shumë nga fermat është aplikimi i notit të lirë tek meshkujt të të anketuarit që e përdorin notin 2-3 herë në javë. Marrë në përgjithësi meshkujt dhe femrat nuk kanë treguar lidhshmëri apo dallime të vlefshme ndërmjet vete për aplikimin e aktivitetit fizik not të lirë.

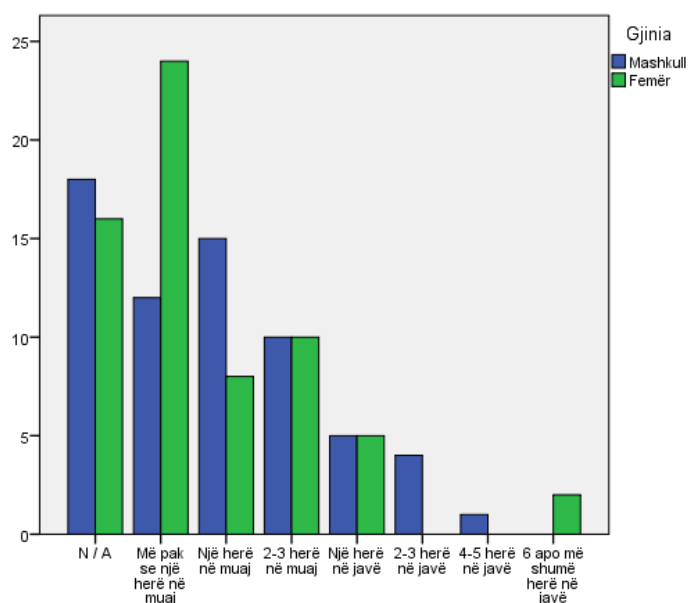


Tabela 3 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit - Ecje me çantë ose ngjitje malore

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	11	16.9%	10	15.4%	21	16.2%
Më pak se një herë në muaj	29	44.6%	24	36.9%	53	40.8%
Një herë në muaj	3	4.6%	11	16.9%	14	10.8%
2-3 herë në muaj	7	10.8%	1	1.5%	8	6.2%
Një herë në javë	3	4.6%	6	9.2%	9	6.9%
2-3 herë në javë	4	6.2%	6	9.2%	10	7.7%
4-5 herë në javë	3	4.6%	5	7.7%	8	6.2%
6 apo më shumë herë në javë	5	7.7%	2	3.1%	7	5.4%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 12.78 p < 0.08						

Numri i herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit - Ecje me çantë ose ngjitje malore është paraqitur në tabelën 3.

Bazuar në rezultatet në tabelë ecja me çantë ose ngjitje malore aplikohet nga të anketuarit 40.8% të rasteve për më pak se një herë në muaj.

Nuk a aplikojnë këtë lloj të ecjes 16.2% e të anketuarave që për afërsisht është e njëjtë si te femrat ashtu edhe tek meshkujt. Një herë në muaj e aplikojnë këtë ecje 10.8% e të gjithë anketuarit ku 3 janë femra, 14 janë meshkuj.

Përqindjet tjera janë shumë të vogla, gjithashtu edhe testi i hi katrorit nuk është statistikisht i vlefshëm.

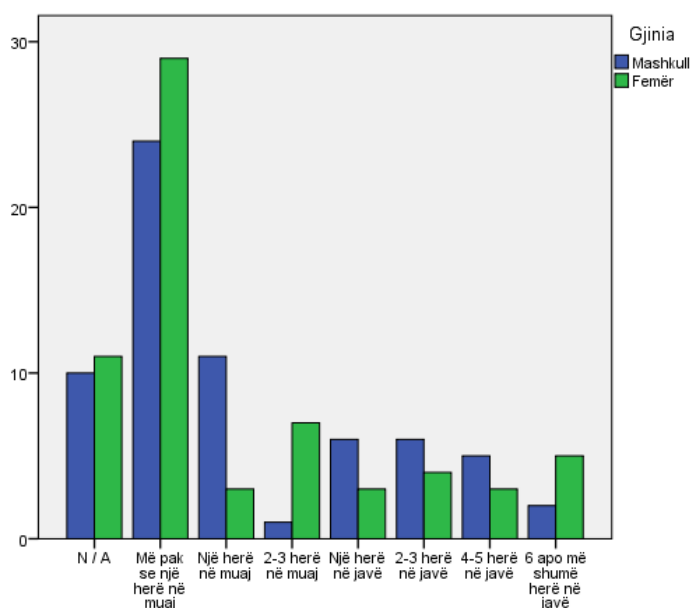


Tabela 4 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit - Ecje e lirë

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	12	18.5%	10	15.4%	22	16.9%
Më pak se një herë në muaj	16	24.6%	10	15.4%	26	20.0%
Një herë në muaj	2	3.1%	7	10.8%	9	6.9%
2-3 herë në muaj	3	4.6%	6	9.2%	9	6.9%
Një herë në javë	3	4.6%	8	12.3%	11	8.5%
2-3 herë në javë	8	12.3%	11	16.9%	19	14.6%
4-5 herë në javë	5	7.7%	7	10.8%	12	9.2%
6 apo më shumë herë në javë	16	24.6%	6	9.2%	22	16.9%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 12.97 p < 0.07						

Në tabelën 4 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për ecje të lirë tek femrat dhe meshkujt.

Ecja e lirë si aktivitet fizik aplikohet në mënyra të ndryshme tek të anketuarit në frekuenca të ndryshme gjatë muajit dhe javës.

20.0% e të anketuarve e aplikojnë ecjen e lirë më pak se një herë në muaj, prej tyre 16 femra dhe 10 meshkuj.

Në të gjitha mundësitë tjera në përgjigjeve të anketuarit kanë shpërndarë përgjigjet e tyre prej 1 herë në muaj deri 6 apo më shumë herë në javë.

Edhe në këtë aktiviteti fizik të ecjes së lirë nuk kemi dallime ndërmjet femrave dhe meshkujve këtë e dëshmon edhe probabiliteti i ulët i hi katrorit.

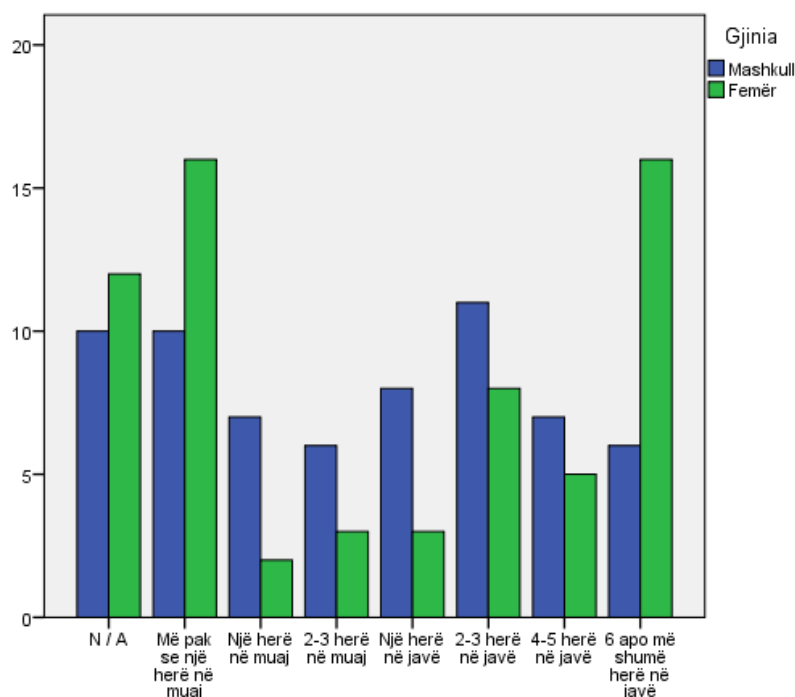


Tabela 5 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit - Garë në çiklizëm apo diçka e ngjashme

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	53	81.5%	30	46.2%	83	63.8%
Më pak se një herë në muaj	3	4.6%	15	23.1%	18	13.8%
Një herë në muaj	3	4.6%	9	13.8%	12	9.2%
2-3 herë në muaj	2	3.1%	6	9.2%	8	6.2%
Një herë në javë	3	4.6%	2	3.1%	5	3.8%
2-3 herë në javë	0	0.0%	3	4.6%	3	2.3%
4-5 herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
<b>Chi<sup>2</sup> = 23.57 p &lt; 0.00</b>						

Tabela 5 paraqet qëndrimin e të anketuarve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për gara në çiklizëm apo diçka të ngjashme tek feramat dhe meshkujt.

Shikuar nga tabela këtë lloj të aktiviteti fizik në përqindje 63.8 nuk e aplikojnë të anketuarit e këtij grupi tek të rinjtë. Është e vërtet se ngasja e çikletës në mënyrën garuese është shumë më e rrallë se ngasja e çikletës në mënyrë individuale apo në mënyrë të lirë.

Më pak se një herë në muaj këtë aktivitet e aplikojnë 13.8 % e të anketuarve, prej të cilëve femra janë 3 ndërsa meshkuj janë 15 prej tyre. Në bazë të kësaj rezultatet e përgjithshme mund të themi se janë të varura nga gjinia dhe se kemi dallime statistikiisht të vlefshme ndërmjet femrave dhe meshkujve.

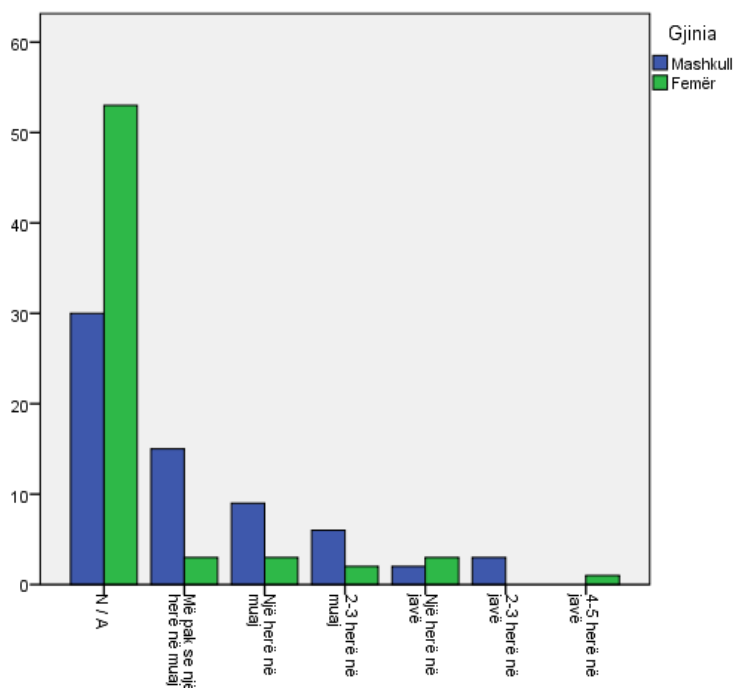


Tabela 6 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Çiklizëm për kënaqësi.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	17	26.2%	17	26.2%	34	26.2%
Më pak se një herë në muaj	12	18.5%	17	26.2%	29	22.3%
Një herë në muaj	13	20.0%	10	15.4%	23	17.7%
2-3 herë në muaj	6	9.2%	7	10.8%	13	10.0%
Një herë në javë	4	6.2%	9	13.8%	13	10.0%
2-3 herë në javë	6	9.2%	3	4.6%	9	6.9%
4-5 herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
6 apo më shumë herë në javë	6	9.2%	0	0.0%	6	4.6%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 10.59 p < 0.16						

Në tabelën 6 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për ngasje të çikletës për kënaqësi ose ngase e lirë e çikletës. Përqindjet e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar janë më të shpërndara 26.2 % nuk e aplikojnë këtë aktivitet fizik, 22.3% e aplikojnë më pak se një herë në muaj, ndërsa 17.7% një herë në muaj.

Pjesa tjetër e të anketuarve apo 33.8% aktivitetin fizik në fjalë e aplikojnë prej 2-3 herë deri në 6 herë apo më shumë.

Femrat dhe meshkujt nuk dallojnë shumë sa i përket ngasjes së çikletës dhe dallimi më i madh është tek përqindja 6 apo më shumë herë në javë.

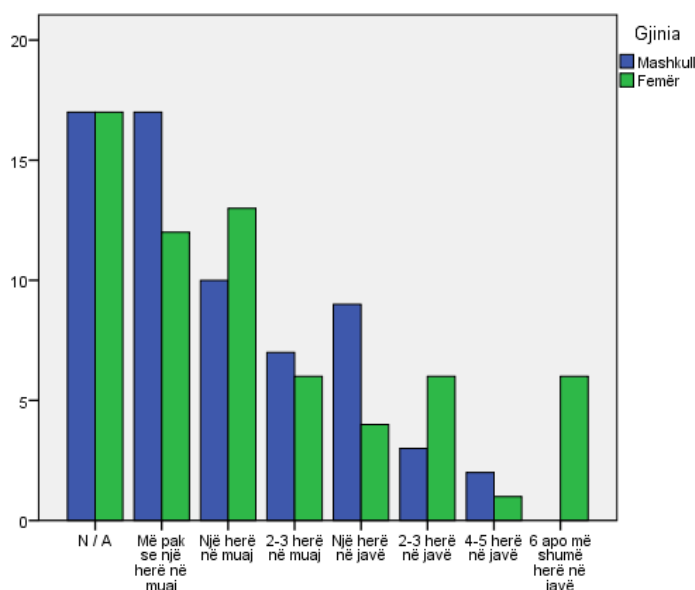


Tabela 7 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Prerje e barit gjatë sezonit të prerjes barit.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	33	50.8%	19	29.2%	52	40.0%
Më pak se një herë në muaj	22	33.8%	13	20.0%	35	26.9%
Një herë në muaj	5	7.7%	13	20.0%	18	13.8%
2-3 herë në muaj	1	1.5%	5	7.7%	6	4.6%
Një herë në javë	4	6.2%	11	16.9%	15	11.5%
2-3 herë në javë	0	0.0%	2	3.1%	2	1.5%
4-5 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	2	3.1%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 19.57 p < 0.00						

Në tabelën 7 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për prerje të barit gjatë sezonit të prerjes së barit.

Sa i përket prerjes së barit tek fermat dhe meshkujt ekzistojnë dallime të vlefshme apo rezultatet e përgjithshme janë të varuara nga gjinia këtë e dëshmojnë edhe vlerat e larta të hi katrorit e poashtu edhe probabiliteti që është 0.00.

Prej të gjithë të anketuarve 40% nuk e aplikojnë prerjen e barit, nga të cilët 33 femra e 19 meshkuj. Më pak se një herë në muaj kanë deklaruar se 22 femra e 13 meshkuj prenë barë.

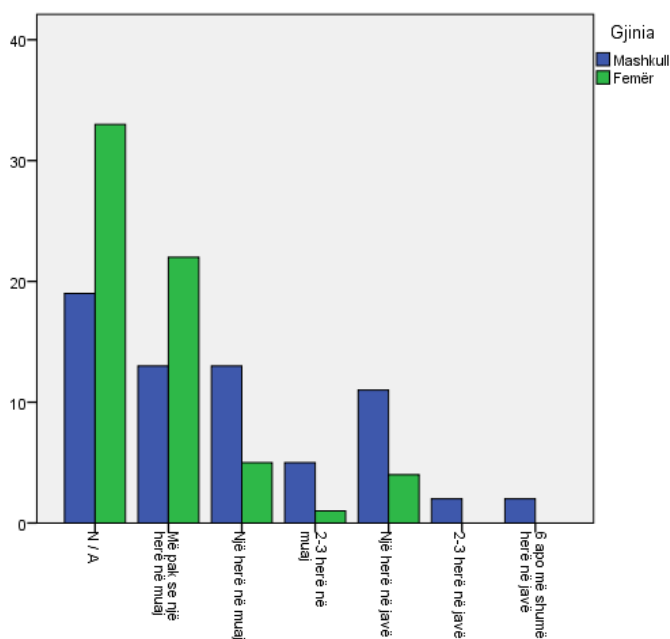




Tabela 8 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Ujitja e barit ose kopshtit në verë.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	14	21.5%	18	27.7%	32	24.6%
Më pak se një herë në muaj	13	20.0%	10	15.4%	23	17.7%
Një herë në muaj	6	9.2%	6	9.2%	12	9.2%
2-3 herë në muaj	11	16.9%	5	7.7%	16	12.3%
Një herë në javë	2	3.1%	11	16.9%	13	10.0%
2-3 herë në javë	7	10.8%	10	15.4%	17	13.1%
4-5 herë në javë	4	6.2%	2	3.1%	6	4.6%
6 apo më shumë herë në javë	8	12.3%	3	4.6%	11	8.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 12.84 p < 0.08						

Numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për ujitjen e barit ose kopshtit në verë është paraqitur në tabelën 8 ku janë dhënë përgjigjet për femrat dhe meshkujt.

Ujitja e barit ose kopshtit gjatë verës tek të anketuarit aplikohet në frekuenca të ndryshme, megjithatë 24.6% nuk e aplikojnë këtë aktivitet.

Meshkujt dhe femrat nuk dallojnë statistikiisht në ujitjen e barit gjatë kohës së verës.

Frekuencat e përgjigjeve të dhëna nga meshkujt dhe femrat janë të shpëndara në të gjitha përgjigjet.

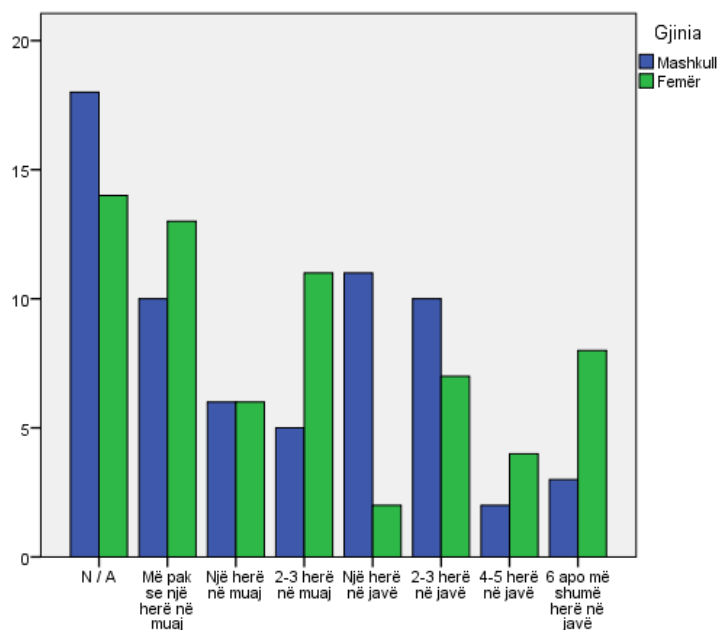


Tabela 9 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Gërmimet, apo prerje e drurit.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	57	87.7%	28	43.1%	85	65.4%
Më pak se një herë në muaj	6	9.2%	25	38.5%	31	23.8%
Një herë në muaj	1	1.5%	7	10.8%	8	6.2%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Një herë në javë	0	0.0%	2	3.1%	2	1.5%
2-3 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
4-5 herë në javë	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
<b>Chi<sup>2</sup> = 30.03 p &lt; 0.00</b>						

Në tabelën 9 është paraqitur opinioni i të testuarëve ferma dhe meshkuj për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për gërmime apo prerje të drunjtëve.

Prej të gjithë të anketuarve në bazë të rezultateve që janë të paraqitura në tabelë dalin të dhëna se 65.4% nuk e kanë aplikuar këtë lloj të aktivitetit gjatë 12 muajve të fundit. Ky numër i mospjesëmarrjes në kësi lloj aktiviteti është më i shprehur tek femrat se tek meshkujt këtë e dëshmojnë me të madhe edhe vlerat e larta të hi katrorit 30.03.

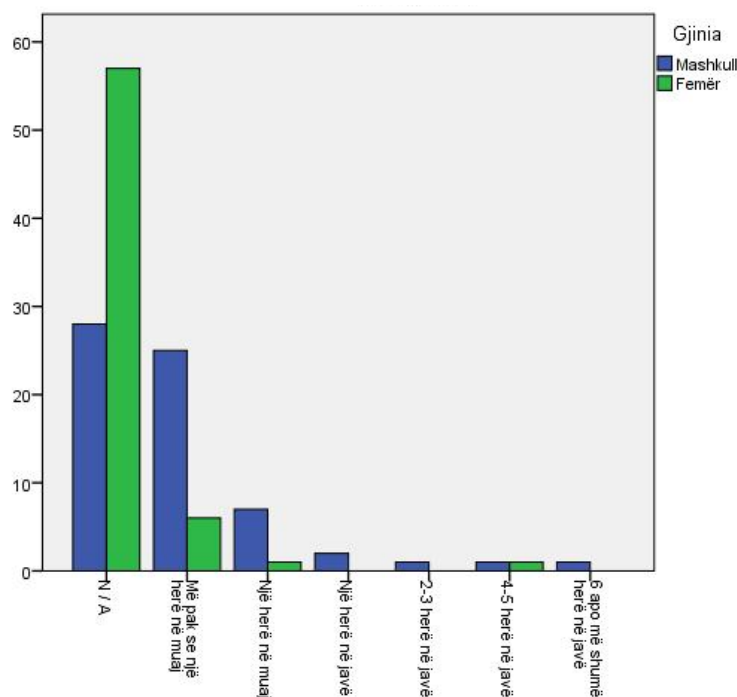


Tabela 10 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Krasitje e drunjtëve.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	52	80.0%	32	49.2%	84	64.6%
Më pak se një herë në muaj	10	15.4%	23	35.4%	33	25.4%
Një herë në muaj	3	4.6%	7	10.8%	10	7.7%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
Një herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
2-3 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
4-5 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
<b>Chi<sup>2</sup> = 14.43 p &lt; 0.01</b>						

Rezultatet e të anketuarve që janë bërë për qëndrimin “Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Krasitje e drunjtëve” janë paraqitur në tabelën 10 për të dy gjinitë meshkuj, femra dhe në total.

Rezultatet e fituara në tabelë flasin për vlera shumë të përafërta të këtij lloj aktiviteti me tabelën paraprake. Krasitja e drunjtëve është aktivitet i cili nuk aplikohet aq shumë tek të anketuarit. Kjo vërehet më shumë tek gjinia femërore e cila në masë të madhe nuk e aplikon këtë aktivitet.

Vlerat e hi katrorit janë statistikisht të vlefshme dhe këtë e vërteton edhe probabiliteti i këtij testi që është 0.01.

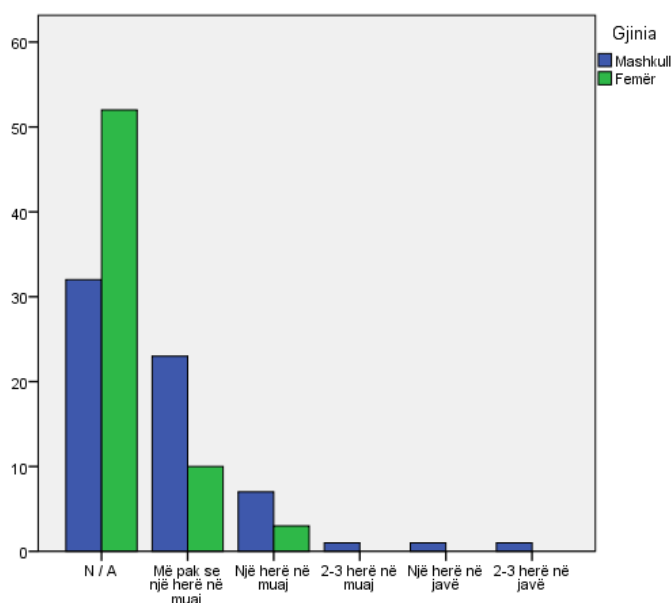


Tabela 11 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Mirëmbajtje e veturës ose orendive shtëpiake.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	17	26.2%	17	26.2%	34	26.2%
Më pak se një herë në muaj	10	15.4%	12	18.5%	22	16.9%
Një herë në muaj	5	7.7%	4	6.2%	9	6.9%
2-3 herë në muaj	9	13.8%	5	7.7%	14	10.8%
Një herë në javë	4	6.2%	10	15.4%	14	10.8%
2-3 herë në javë	9	13.8%	10	15.4%	19	14.6%
4-5 herë në javë	7	10.8%	2	3.1%	9	6.9%
6 apo më shumë herë në javë	4	6.2%	5	7.7%	9	6.9%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 6.95 p < 0.43						

Në tabelën 11 janë paraqitur opinionet e të anketuarve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për mirëmbajtjen e veturës ose orendive shtëpiake tek fermat dhe meshkujt.

Përqindja e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar për këtë lloj të aktivitetit ka qenë mjaftë e shpërndarë në të gjitha mundësitë e dhëna. Nuk është i aplikueshëm ky aktivitet tek 26.2% e të anketuarve prej të cilëve 17 ferma dhe 17 meshkuj.

Për këtë lloj të aktivitetit rezultatet e përgjithshme të realizuara nuk varen nga gjinia dhe mund të themi se nuk ka dallime statistikisht të vlefshme ndërmjet gjinisë.

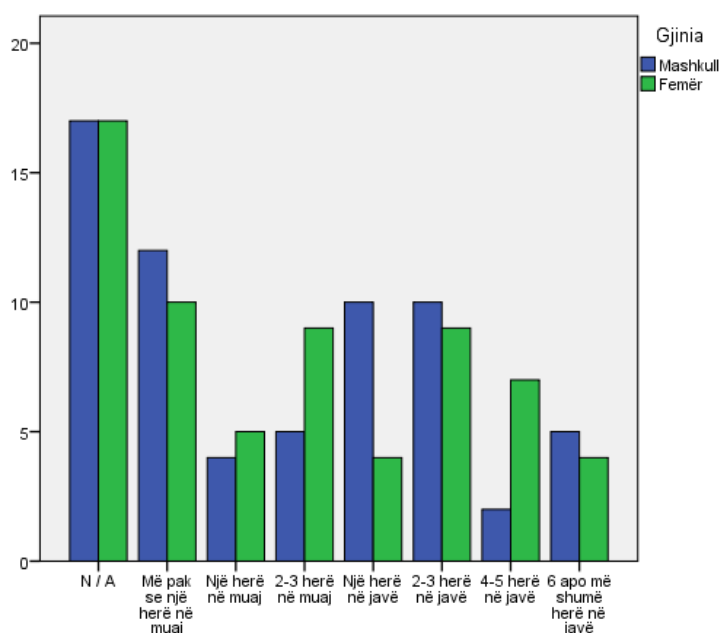


Tabela 12 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Gjimnastikë me ndikim të lartë apo gjimnastikë graduale.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	20	30.8%	20	30.8%	40	30.8%
Më pak se një herë në muaj	18	27.7%	16	24.6%	34	26.2%
Një herë në muaj	2	3.1%	4	6.2%	6	4.6%
2-3 herë në muaj	5	7.7%	7	10.8%	12	9.2%
Një herë në javë	14	21.5%	7	10.8%	21	16.2%
2-3 herë në javë	2	3.1%	6	9.2%	8	6.2%
4-5 herë në javë	3	4.6%	4	6.2%	7	5.4%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 5.59 p < 0.59						

Tabela 12 paraqet qëndrimin e të anketuarve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për gjimnastikë me ndikim të lartë apo gjimnastikë graduale për gjininë femërore dhe mashkullore.

Në vlera të përqindjes 30% nuk e kanë aplikuar këtë aktivitet 12 muajt e fundit, 26.2% aplikojnë më pak se një herë në muaj. Përqindjet tjera janë të shpërndara në frekuencat prej një herë në muaj deri në 6 apo më shumë herë në javë. Pak më e dalluar është frekuenca një herë në javë me 16.2%.

Meshkujt dhe femrat nuk dallojnë në këtë aktivitet në bazë të vlerave të hi katrorit.

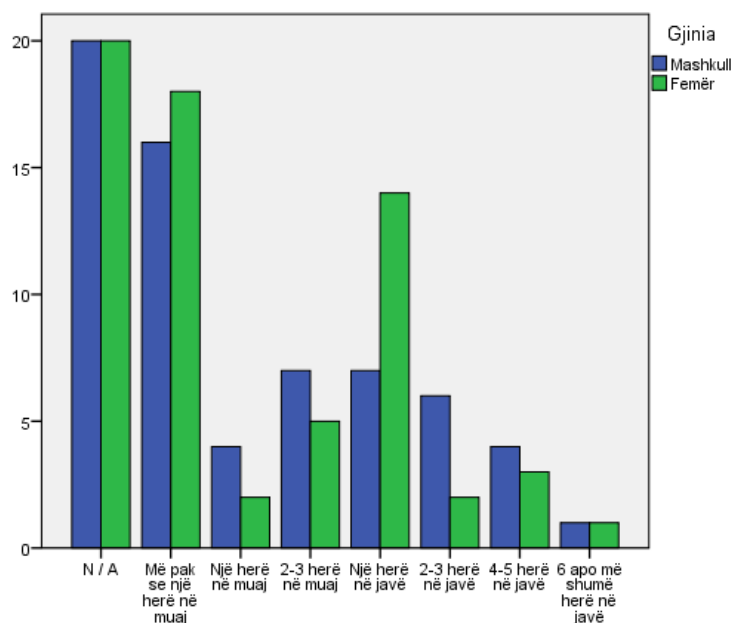


Tabela 13 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Metoda tjera te Gjimnastikës.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	20	30.8%	17	26.2%	37	28.5%
Më pak se një herë në muaj	16	24.6%	14	21.5%	30	23.1%
Një herë në muaj	13	20.0%	9	13.8%	22	16.9%
2-3 herë në muaj	5	7.7%	8	12.3%	13	10.0%
Një herë në javë	8	12.3%	3	4.6%	11	8.5%
2-3 herë në javë	1	1.5%	8	12.3%	9	6.9%
4-5 herë në javë	1	1.5%	5	7.7%	6	4.6%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 12.18 p < 0.09						

Numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Metoda tjera te Gjimnastikës është paraqitur në tabelën 13.

Nuk e kanë aplikuar këtë aktivitet 28.5% e të anketuarve, prej tyre 20 kanë qenë femra dhe 17 meshkuj. Më pak se një herë në muaj e aplikojnë këtë aktivitet 23.1%, të cilët janë përafërsisht të dy gjinive.

Marrë në përgjithësi rezultatet e arritura për femra dhe meshkuj nuk kanë treguar dallime statistike të vlefshme, kjo është e shprehur edhe në vlerat e hi katrorit dhe probabilitetit të arritur.

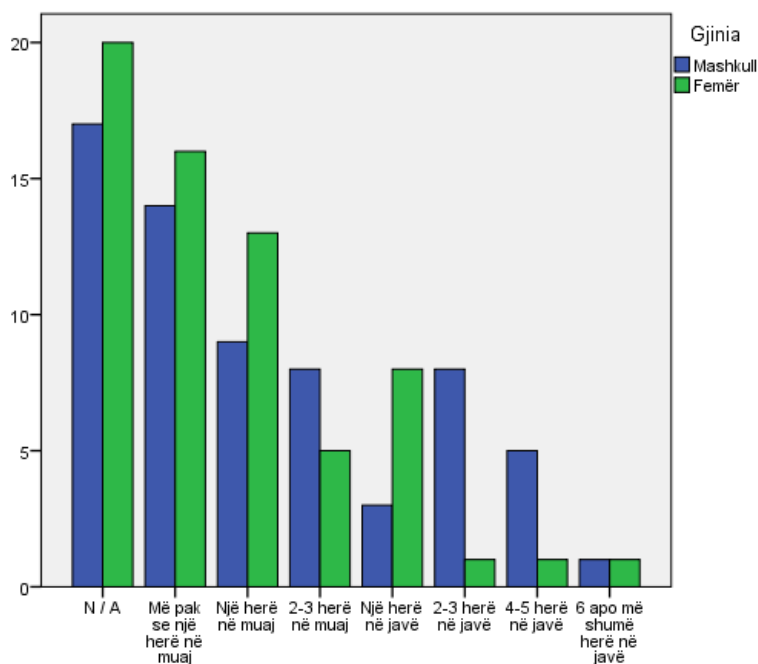


Tabela 14 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Ushtrime me pesha.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	44	67.7%	11	16.9%	55	42.3%
Më pak se një herë në muaj	5	7.7%	10	15.4%	15	11.5%
Një herë në muaj	3	4.6%	12	18.5%	15	11.5%
2-3 herë në muaj	2	3.1%	6	9.2%	8	6.2%
Një herë në javë	1	1.5%	3	4.6%	4	3.1%
2-3 herë në javë	5	7.7%	11	16.9%	16	12.3%
4-5 herë në javë	5	7.7%	7	10.8%	12	9.2%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	5	7.7%	5	3.8%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 27.45    p < 0.00						

Në tabelën 14 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për ushtrime me pesha për ferma dhe meshkuj si dhe janë dhënë vlerat totale për të gjithë të anketuarit.

Nga rezultatet mund të vijmë në përfundim se ky lloj i aktivitetit aplikohet më shumë tek meshkujt se sa tek femrat. Prej 42.3% e të anketuarve të cilët nuk e aplikojnë këtë lloj të aktivitetit 44 janë femra dhe 11 janë meshkuj.

Shumica e frekuencave në përgjigjet e mundshme janë më të mëdha tek meshkujt se sa tek femrat, gjithashtu edhe vlerat e hi katrorit tregojnë se ekzistojnë dallime të vlefshme statistike mes femrave dhe meshkujve në këtë lloj aktiviteti.

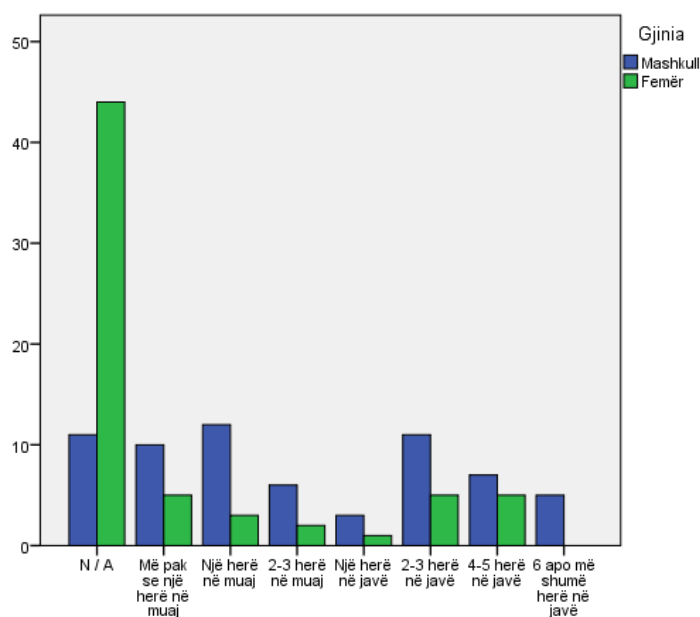


Tabela 15 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Ushtrime kondicionale, biçikletë apo trakë rrotulluese.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	10	15.4%	8	12.3%	18	13.8%
Më pak se një herë në muaj	7	10.8%	10	15.4%	17	13.1%
Një herë në muaj	4	6.2%	8	12.3%	12	9.2%
2-3 herë në muaj	5	7.7%	4	6.2%	9	6.9%
Një herë në javë	9	13.8%	5	7.7%	14	10.8%
2-3 herë në javë	12	18.5%	15	23.1%	27	20.8%
4-5 herë në javë	14	21.5%	9	13.8%	23	17.7%
6 apo më shumë herë në javë	4	6.2%	6	9.2%	10	7.7%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 5.16 p < 0.64						

Ushtrime kondicionale, biçikletë apo trakë rrotulluese janë paraqitur në tabelën 15 për numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për femra dhe meshkuj.

Rezultatet e arritura janë shumë të shpërndara në frekuencat e përgjigjeve të parashtruara tek femrat dhe meshkujt në numra shumë të përafërt.

Ky lloj i aktivitetit është shumë i aplikuar tek të dy gjinitë dhe se rezultatet tregojnë që nuk ka dallime të vlefshme ndërmjet femrave dhe meshkujve.

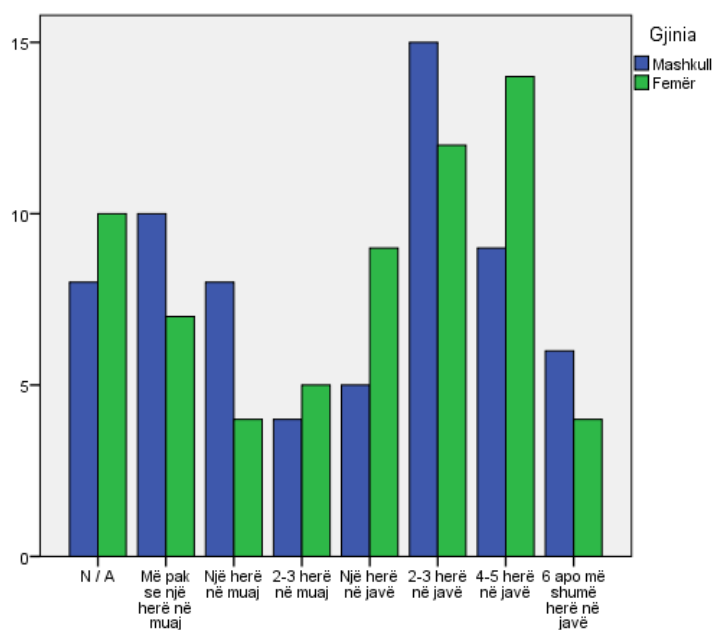




Tabela 16 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Stërvitje në dysHEME, zgjatje, lakime, të mbajtur në formë ose yoga.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	12	18.5%	15	23.1%	27	20.8%
Më pak se një herë në muaj	7	10.8%	11	16.9%	18	13.8%
Një herë në muaj	10	15.4%	5	7.7%	15	11.5%
2-3 herë në muaj	5	7.7%	8	12.3%	13	10.0%
Një herë në javë	3	4.6%	7	10.8%	10	7.7%
2-3 herë në javë	12	18.5%	7	10.8%	19	14.6%
4-5 herë në javë	5	7.7%	6	9.2%	11	8.5%
6 apo më shumë herë në javë	11	16.9%	6	9.2%	17	13.1%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 8.06 p < 0.33						

Në tabelën 16 është paraqitur qëndrimi i të anketuarve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për stërvitje në dysHEME, zgjatje, lakime, të mbajtur në formë ose yoga tek feramat dhe meshkujt.

Sikurse edhe tabela paraprake edhe në këtë aktivitet janë të përfshirë edhe femrat edhe meshkujt me përqindje të përafërta. Prej të anketuarve 20.8% kanë deklaruar se nuk në 12 muajt e fundit nuk kanë aplikuar këtë lloj aktiviteti.

Rezultatet e arritura nuk janë të varura nga gjinia dhe se gjinia është neutrale sa i përket aplikimit të këtij aktivitetit.

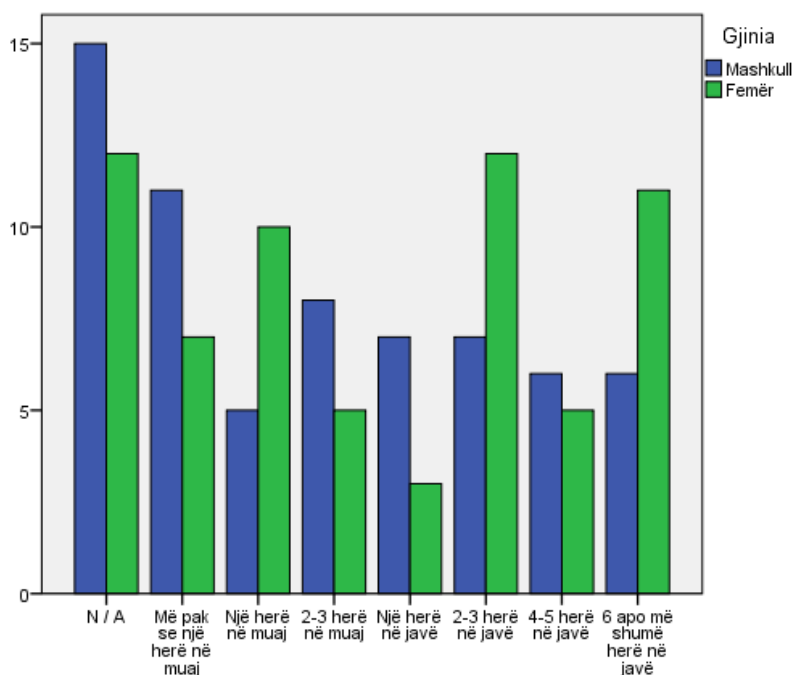


Tabela 17 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Vallëzime.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	22	33.8%	24	36.9%	46	35.4%
Më pak se një herë në muaj	15	23.1%	20	30.8%	35	26.9%
Një herë në muaj	6	9.2%	9	13.8%	15	11.5%
2-3 herë në muaj	4	6.2%	3	4.6%	7	5.4%
Një herë në javë	2	3.1%	3	4.6%	5	3.8%
2-3 herë në javë	5	7.7%	4	6.2%	9	6.9%
4-5 herë në javë	6	9.2%	1	1.5%	7	5.4%
6 apo më shumë herë në javë	5	7.7%	1	1.5%	6	4.6%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 8.10 p < 0.32						

Numrin e herëve që të anketuarit kanë aplikuar aktivitetin e vallëzimit në 12 muajt e fundit është paraqitur në tabelën 17.

Vallëzimi nuk është aplikuar gjatë 12 muajve të fundit tek 35.4% tek të anketuarit. Prej atyre që nuk janë marrë me vallëzime 22 janë femra dhe 24 meshkuj.

Më pak se një herë në muaj e aplikojnë 26.9%, ndërsa një herë në muaj e praktikojnë 11.5% e të anketuarve.

Nuk kemi dallime të vlefshme sa i përket gjinive në këtë lloj të aktivitetit fizik.

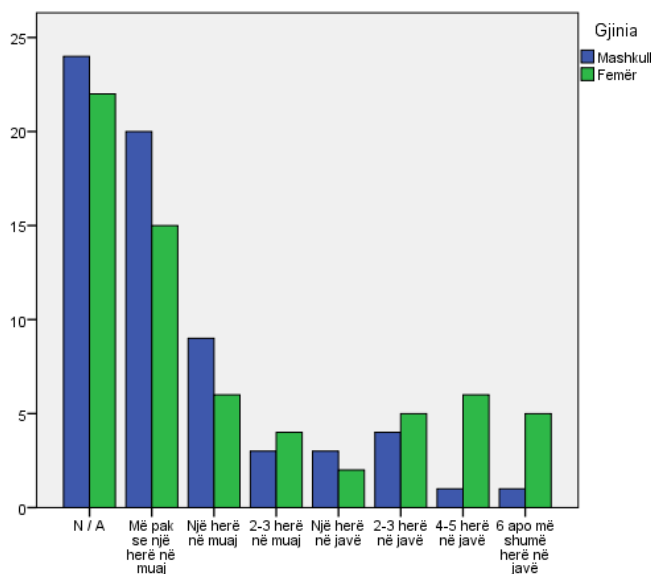


Tabela 18 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Vrapime garuese.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	24	36.9%	28	43.1%	52	40.0%
Më pak se një herë në muaj	19	29.2%	17	26.2%	36	27.7%
Një herë në muaj	5	7.7%	5	7.7%	10	7.7%
2-3 herë në muaj	4	6.2%	5	7.7%	9	6.9%
Një herë në javë	3	4.6%	3	4.6%	6	4.6%
2-3 herë në javë	6	9.2%	5	7.7%	11	8.5%
4-5 herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
6 apo më shumë herë në javë	3	4.6%	0	0.0%	3	2.3%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 3.95 p < 0.78						

Tabela 18 paraqet qëndrimin e të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për vrapime garuese ndër femra dhe meshkuj.

Përqindja e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar për aktivitetin vrapime garuese është shumë e lartë tek zgjedhja N/A (nuk aplikohet) dhe mundësia “më pak se një herë në muaj” është 27.7%.

Përqindja e zgjedhjeve tjera është shumë më e ulët dhe nuk dallon shumë prej femrave dhe meshkujve.

Vlerat e hi katrorit janë shumë të ulëta dhe se vrapimi garues dhe variabla e gjinisë është shumë neutrale

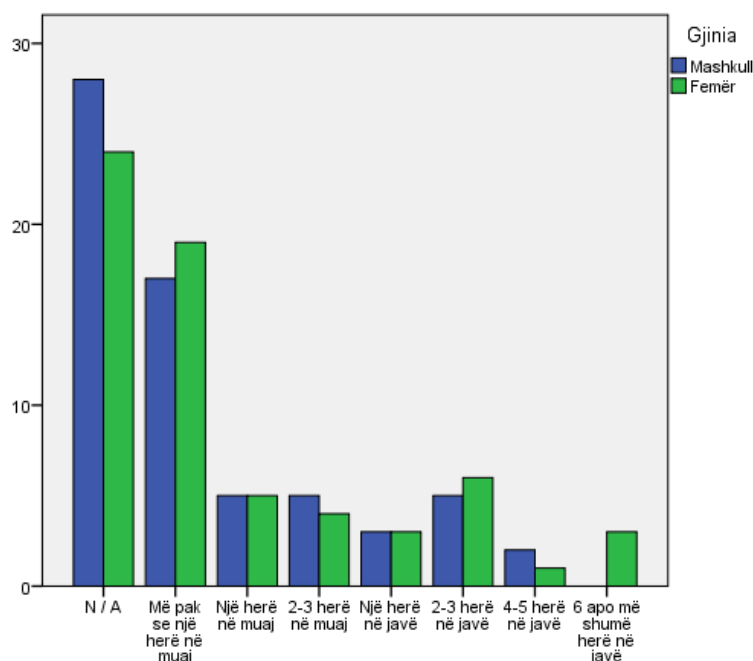


Tabela 19 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Vrapime.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	18	27.7%	17	26.2%	35	26.9%
Më pak se një herë në muaj	12	18.5%	12	18.5%	24	18.5%
Një herë në muaj	4	6.2%	5	7.7%	9	6.9%
2-3 herë në muaj	5	7.7%	8	12.3%	13	10.0%
Një herë në javë	3	4.6%	5	7.7%	8	6.2%
2-3 herë në javë	9	13.8%	7	10.8%	16	12.3%
4-5 herë në javë	4	6.2%	7	10.8%	11	8.5%
6 apo më shumë herë në javë	10	15.4%	4	6.2%	14	10.8%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 4.97 p < 0.66						

Në tabelën 19 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për vrapime tek fermat dhe meshkujt. Të anketuarit kanë pasur 8 mundësi të zgjedhjeve për të dhënë në qëndrimin e parashtruar. 26.9% e tyre kanë zgjedhur N/A (nuk është e aplikueshëm) prej të cilëve 18 femra dhe 17 meshkuj.

Më pak se një herë në muaj kanë zgjedhur 18.5% e të anketuarve apo 12 femra dhe 12 meshkuj.

Shumica e zgjedhjeve të bëra nga meshkujt dhe femrat janë përafërsisht të njëjta dhe nuk vërehen dallime të mëdha në aktivitetin fizik - vrapim

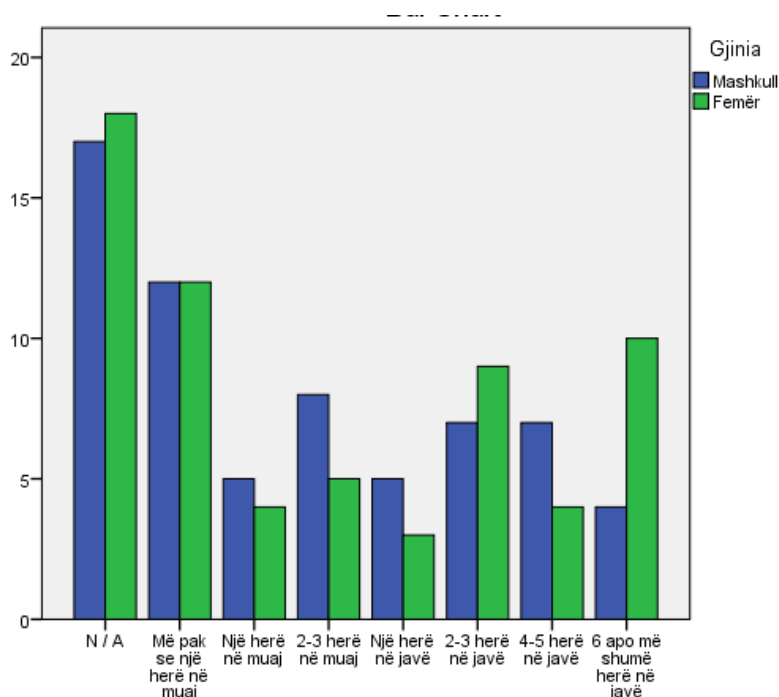


Tabela 20 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Bowling.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	26	40.0%	31	47.7%	57	43.8%
Më pak se një herë në muaj	29	44.6%	19	29.2%	48	36.9%
Një herë në muaj	6	9.2%	8	12.3%	14	10.8%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
Një herë në javë	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
2-3 herë në javë	0	0.0%	4	6.2%	4	3.1%
4-5 herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 11.14 p < 0.13						

Frekuencat e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit bowling janë paraqitur në tabelën 20 ku janë dhënë edhe përqindjet për totalin dhe të ndara për femra dhe meshkuj.

Bowling nuk është aplikuar në 12 muajt e fundit për 43.8% të anketuarve ndër të cilët 31 kanë qenë meshkuj e 26 femra. Këtë aktivitet megjithatë e aplikojnë më pak se një herë në muaj 36.9% e të anketuarve me kontributin e 29 femrave dhe 19 meshkujve.

Një herë në muaj e aplikojnë këtë aktivitet 10.8% nga subjektet e anketuar nga të cilët 8 janë meshkuj e 6 femra.

Marrë në përgjithësi nuk kemi varshmëri të gjinisë për tu marrë me këtë aktivitet sportiv. Vlerat e hi katrorit janë të ulëta këtë e vërteton edhe probabiliteti i cili është 0.13.

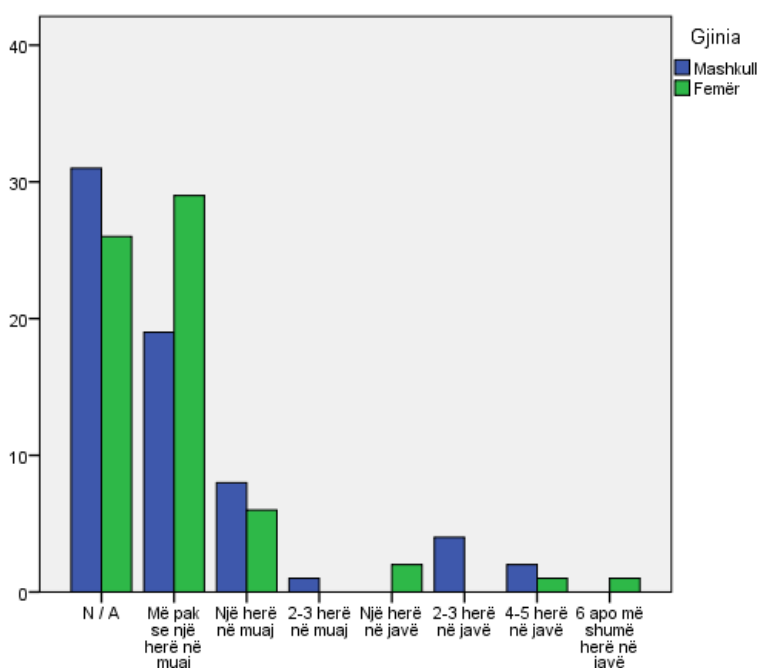


Tabela 21 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Tenis apo Badminton.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	31	47.7%	40	61.5%	71	54.6%
Më pak se një herë në muaj	22	33.8%	18	27.7%	40	30.8%
Një herë në muaj	8	12.3%	2	3.1%	10	7.7%
2-3 herë në muaj	1	1.5%	3	4.6%	4	3.1%
Një herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
2-3 herë në javë	3	4.6%	1	1.5%	4	3.1%
4-5 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 8.14 p < 0.15						

Në tabelën 21 është paraqitur qëndrimi i subjekteve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për tenis apo badminton.

Mbi gjysma e subjekteve nuk e kanë aplikuar këtë aktivitet sportiv gjatë 12 muajve të fundit, e nëse e kanë aplikuar kjo ka qenë më pak se një herë në muaj.

Edhe në këtë lloj të aktiviteti gjinia nuk e përcakton mundësinë për ty marr me këtë sport. Verat e hi katrorit janë shumë të ulëta për të na dëshmuar ndryshe.

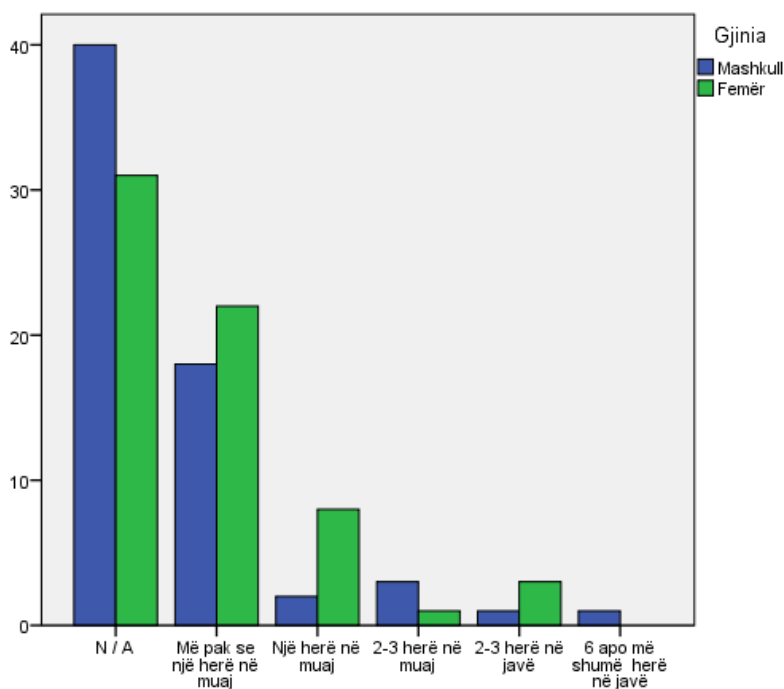


Tabela 22 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Squash.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	36	55.4%	45	69.2%	81	62.3%
Më pak se një herë në muaj	21	32.3%	13	20.0%	34	26.2%
Një herë në muaj	4	6.2%	3	4.6%	7	5.4%
2-3 herë në muaj	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
Një herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
2-3 herë në javë	0	0.0%	3	4.6%	3	2.3%
4-5 herë në javë	2	3.1%	1	1.5%	3	2.3%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 8.40 p < 0.21						

Squash që është një aktivitet i ngjashëm me tenisën është paraqitur në tabelën 22 për numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për femra dhe meshkuj.

Rezultatet e arritura tregojnë se shumica e frekuencave në qëndrimin e parashtruar është deklaruar N/A (62.3%) që do të thotë se të anketuarit nuk e kanë aplikuar këtë aktivitet. Kjo mund të jetë e qartë sepse kjo lojë sportive tek ne nuk është aq shumë e popullarizuar. Këtë e dëshmojnë edhe frekuencat tjera të përgjigjeve që i akne dhenë të testuarit e të cilat nuk kanë dallime të mëdha sa i përket gjinisë.

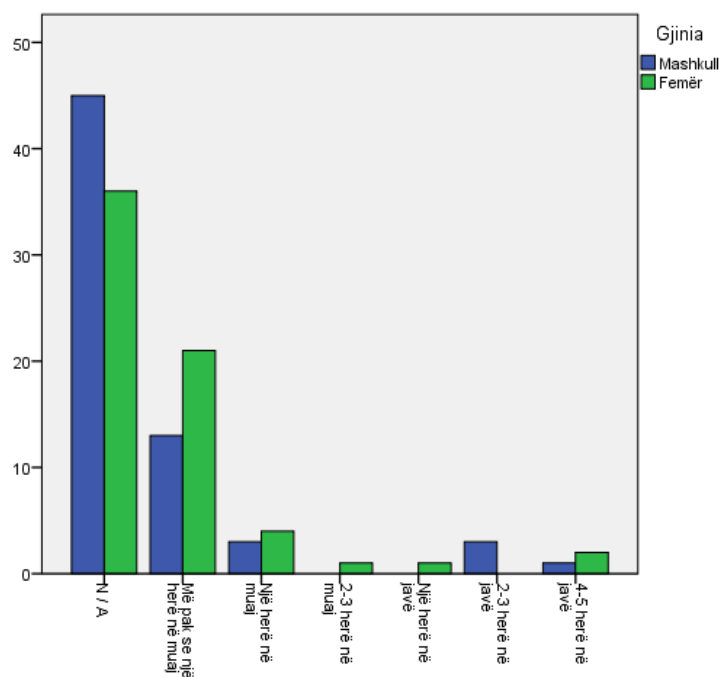


Tabela 23 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – PingPong.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	27	41.5%	25	38.5%	52	40.0%
Më pak se një herë në muaj	17	26.2%	18	27.7%	35	26.9%
Një herë në muaj	7	10.8%	8	12.3%	15	11.5%
2-3 herë në muaj	4	6.2%	5	7.7%	9	6.9%
Një herë në javë	6	9.2%	3	4.6%	9	6.9%
2-3 herë në javë	2	3.1%	3	4.6%	5	3.8%
4-5 herë në javë	2	3.1%	2	3.1%	4	3.1%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 2.48 p < 0.93						

Në tabelën 23 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për ping pong tek feramat dhe meshkujt.

Përqindja e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar për aktivitetin not garues tek femrat dhe meshkujt është përafërsisht e njëjtë në total 40.0% e të testuarëve nuk kanë dhënë përgjigje në pyetjen e parashtruar (N/A).

Përqindja në mundësinë “më pak se një herë në muaj” në total ka qenë 26.9%. Një herë në muaj kanë dhënë përgjigje 7 femra dhe 8 meshkuj që në total janë 11.5%.

Përqindjet tjera janë dukshëm më të vogla dhe nga kjo mund të themi se ky lloj i aktivitetit nuk është i përhapur tek ne.

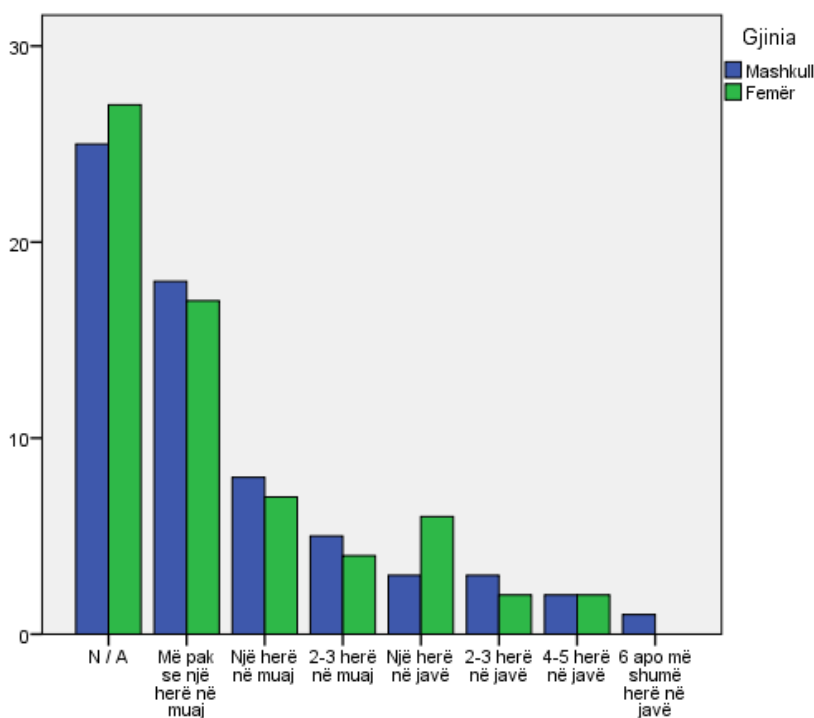




Tabela 24 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Golf.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	38	58.5%	42	64.6%	80	61.5%
Më pak se një herë në muaj	21	32.3%	17	26.2%	38	29.2%
Një herë në muaj	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Një herë në javë	4	6.2%	2	3.1%	6	4.6%
2-3 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
4-5 herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 1.95 p < 0.74						

Frekuencat e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit golf janë paraqitur në tabelën 24 ku janë dhënë edhe përqindjet për totalin dhe të ndara për femra dhe meshkuj.

Sporti i golfit duke ditur se ka filluar shumë vonë të aplikohet në Kosovë në 12 muajt e fundit për 61.5% e të anketuarit ndër të cilët 38 kanë qenë femra e 42 meshkuj nuk ka qenë i aplikuar as tek të anketuarit e kësaj mostre. Këtë aktivitet megjithatë e aplikojnë më pak se një herë në muaj 29.2% e të anketuarve me kontributin e 21 femrave dhe 17 meshkujve. Vlerat e hi katrorit janë shumë të ulëta këtë e vërteton edhe probabiliteti i cili është 0.13.

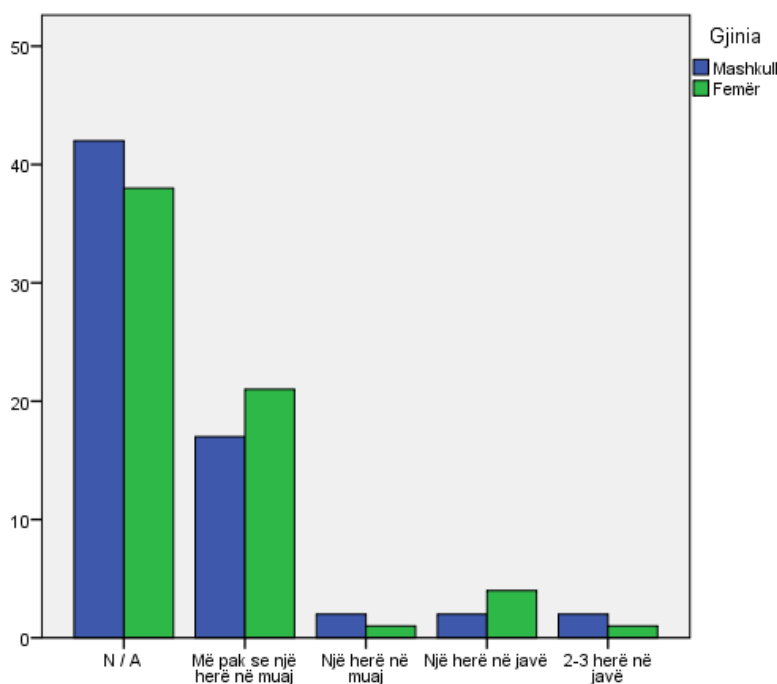


Tabela 25 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Football, Rugby apo hockey.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	38	58.5%	30	46.2%	68	52.3%
Më pak se një herë në muaj	14	21.5%	11	16.9%	25	19.2%
Një herë në muaj	2	3.1%	3	4.6%	5	3.8%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	5	7.7%	5	3.8%
Një herë në javë	5	7.7%	3	4.6%	8	6.2%
2-3 herë në javë	4	6.2%	6	9.2%	10	7.7%
4-5 herë në javë	0	0.0%	7	10.8%	7	5.4%
6 apo më shumë herë në javë	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 17.42 p < 0.01						

Aktiviteti fizik i sportit të futbollit, ragbit dhe hokej është paraqitur në tabelën 25 për numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për femra dhe meshkuj.

Prej të gjithë të anketuarve në bazë të rezultateve që janë të paraqitura në tabelë dalin të dhëna se 52.3% nuk kanë aplikuar këto lloj të aktivitetit gjatë 12 muajve të fundit. Ky numër i mospjesëmarrjes në kësi lloj aktiviteti është më i shprehur tek femrat se tek meshkujt këtë e dëshmojnë me të madhe edhe vlerat e larta të hi katrorit 17.42. Kemi dallime të vlefshme ndërmjet gjinive në këtë aktivitet.

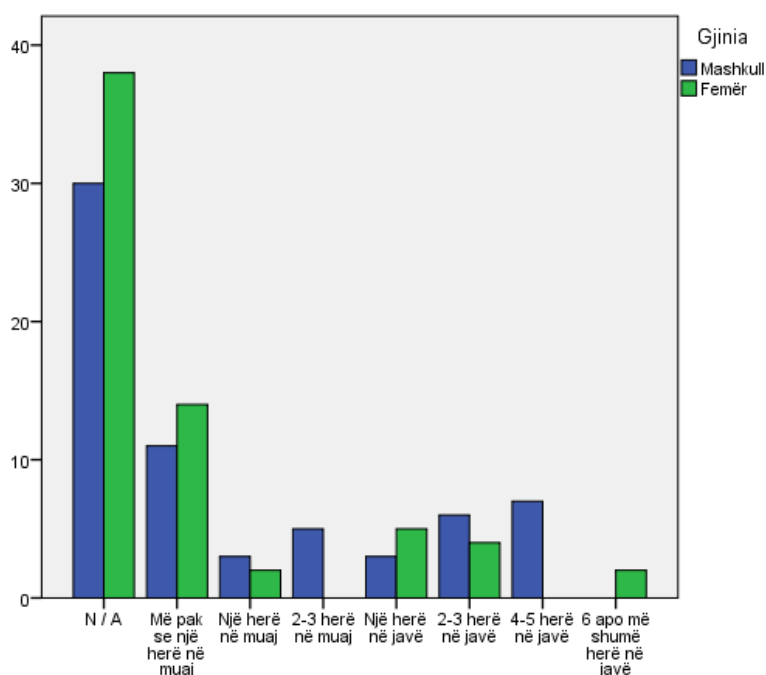


Tabela 26 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Cricket.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	43	66.2%	48	73.8%	91	70.0%
Më pak se një herë në muaj	17	26.2%	13	20.0%	30	23.1%
Një herë në muaj	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Një herë në javë	3	4.6%	0	0.0%	3	2.3%
2-3 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
4-5 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 5.14 p < 0.40						

Numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Kriket është paraqitur në tabelën 26.

Nuk e kanë aplikuar këtë aktivitet 70.0% e të anketuarve, prej tyre 43 kanë qenë femra dhe 48 meshkuj. Më pak se një herë në muaj e aplikojnë këtë aktivitet 23.1%, të cilët janë përafërsisht të dy gjinive.

Marrë në përgjithësi rezultatet e arritura për femra dhe meshkuj nuk kanë treguar dallime statistike të vlefshme, kjo është e shprehur edhe në vlerat e hi katrorit dhe probabilitetit të arritur.

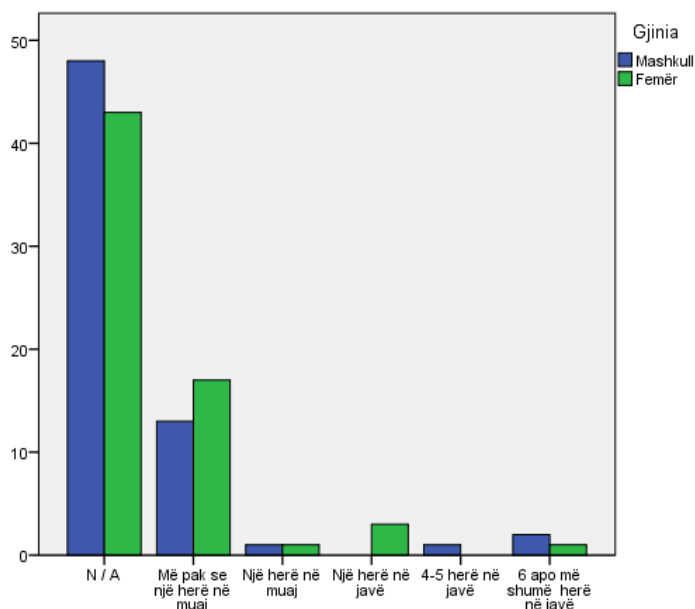


Tabela 27 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Rowing.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	42	64.6%	44	67.7%	86	66.2%
Më pak se një herë në muaj	13	20.0%	15	23.1%	28	21.5%
Një herë në muaj	3	4.6%	0	0.0%	3	2.3%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	3	4.6%	3	2.3%
Një herë në javë	2	3.1%	1	1.5%	3	2.3%
2-3 herë në javë	3	4.6%	2	3.1%	5	3.8%
4-5 herë në javë	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 8.72 p < 0.19						

Tabela 27 paraqet qëndrimin e të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për rowing tek fermat dhe meshkujt si dhe për të dy gjinitë së bashku. Shikuar në përgjithësi rowing aplikohet jo aq shumë tek të anketuarit. Nuk është e aplikueshme kanë dhënë përgjigje 66.2% e të testuarëve prej të cilëve 42 femra dhe 44 meshkuj. Më pak se një herë në muaj që aplikojnë këtë aktivitet 23.1% e femrave të anketuara. Femrat tjera të shumtën pothuajse shumë pak e aplikojnë këtë aktivitet. Mendime të njëjta për këtë aktivitet kanë dhënë edhe meshkujt.

Në përgjithësi meshkujt dhe femrat nuk kanë treguar lidhshmëri apo dallime të vlefshme ndërmjet vete për aplikimin e aktivitetit fizik rowing.

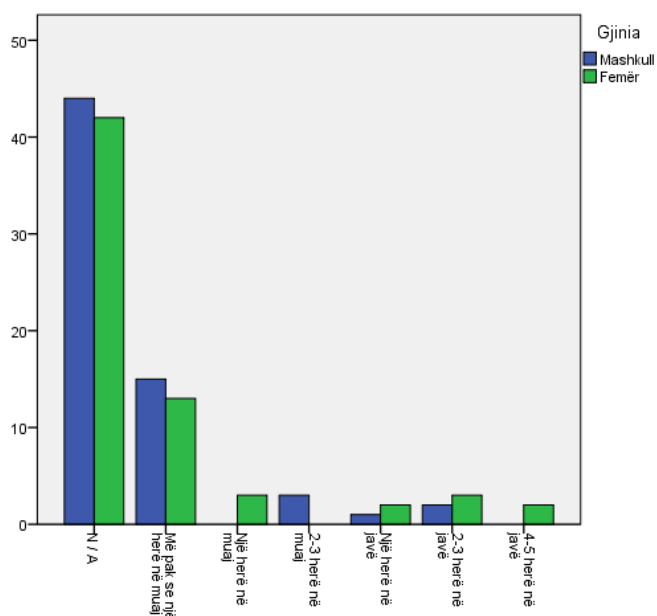


Tabela 28 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Netball, volleyboll apo basketboll.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	28	43.1%	27	41.5%	55	42.3%
Më pak se një herë në muaj	16	24.6%	20	30.8%	36	27.7%
Një herë në muaj	4	6.2%	3	4.6%	7	5.4%
2-3 herë në muaj	4	6.2%	3	4.6%	7	5.4%
Një herë në javë	1	1.5%	5	7.7%	6	4.6%
2-3 herë në javë	1	1.5%	4	6.2%	5	3.8%
4-5 herë në javë	2	3.1%	2	3.1%	4	3.1%
6 apo më shumë herë në javë	9	13.8%	1	1.5%	10	7.7%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 11.61 p < 0.11						

Në tabelën 28 është paraqitur qëndrimi i të anketuarve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për netball, volleyboll apo basketboll tek femrat dhe meshkujt.

Në këtë aktivitet janë të përfshirë edhe femrat edhe meshkujt me përqindje të përafërta. Prej të anketuarve 20.8% kanë deklaruar se nuk kanë aplikuar këtë lloj aktiviteti 12 muajt e fundit.

Rezultatet e arritura nuk janë të varura nga gjinia dhe se gjinia është neutrale sa i përket preferencave të këtij aktivitetit.

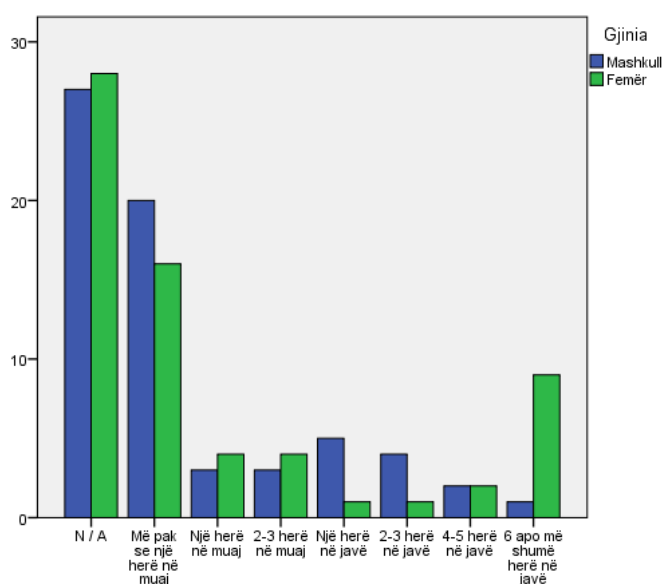


Tabela 29 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Peshkim.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	58	89.2%	45	69.2%	103	79.2%
Më pak se një herë në muaj	3	4.6%	14	21.5%	17	13.1%
Një herë në muaj	4	6.2%	4	6.2%	8	6.2%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	2	3.1%	2	1.5%
Një herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
2-3 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
4-5 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
<b>Chi<sup>2</sup> = 10.75 p &lt; 0.01</b>						

Në tabelën 29 është paraqitur qëndrimi i të anketuarve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për peshkim tek ta anketuarit ferma dhe meshkuj.

Përqindja e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar për aktivitetin e peshkimit tek femrat dhe meshkujt dallon dukshëm. Meshkujt dhe femrat dallojnë në përgjigjen (N/A) në pyetjen e parashtruar me 13 të anketuar dallim. Në përgjigjen e dhënë “më pak se një herë në muaj” dallimet janë shumë të shprehura ndërmjet gjinive dhe kjo tregon se meshkujt e aplikojnë apo e preferojnë peshkimin më shumë se femrat.

Edhe vlerat e hi katrorit e tregojnë se ekzistojnë dallime statistiki të vlefshme ndërmjet gjinive.

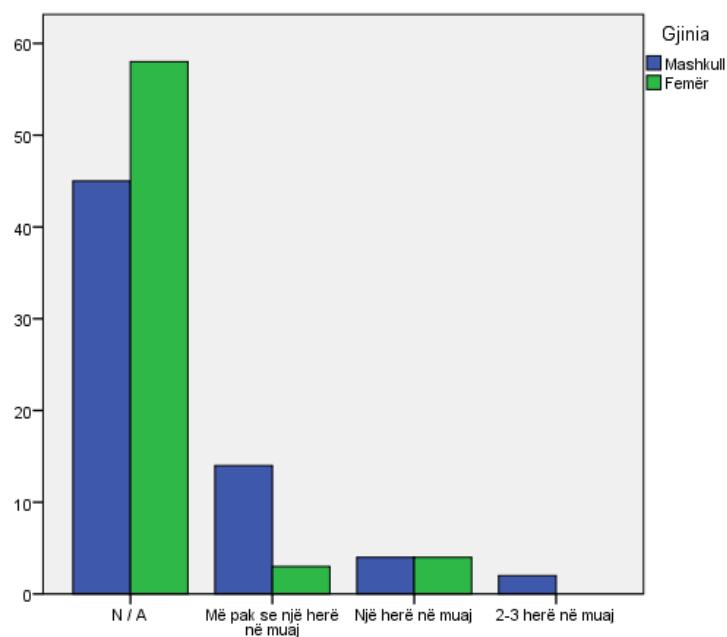


Tabela 30 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Kalërim.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	42	64.6%	42	64.6%	84	64.6%
Më pak se një herë në muaj	18	27.7%	15	23.1%	33	25.4%
Një herë në muaj	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
2-3 herë në muaj	3	4.6%	2	3.1%	5	3.8%
Një herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
2-3 herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
4-5 herë në javë	0	0.0%	2	3.1%	2	1.5%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 3.14 p < 0.68						

Numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për kalërim e kemi paraqitur në tabelën 30 ku janë dhënë përgjigjet e fermave dhe meshkujve.

Kalërimi tek të anketuarit në shumicën e rasteve nuk aplikohet, kështu kanë deklaruar 64.6% e të anketuarve. Edhe tek ata të cilët aplikohet frekuencat më të mëdha janë të shënuara në “më pak se një herë në muaj” me 25.4% nga të anketuarit e mbetur. Një përqindje fate e vogël e aplikojnë apo e kanë aplikuar kalërimin më shumë se një herë në muaj.

Meshkujt dhe femrat nuk dallojnë statistikisht në aktivitetin fizik të kalërimit.

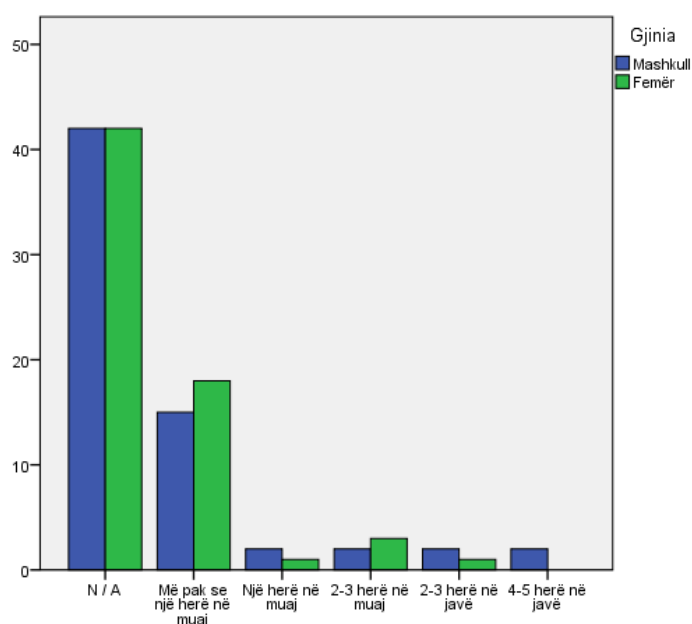


Tabela 31 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Snooker, Biliard.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	53	81.5%	39	60.0%	92	70.8%
Më pak se një herë në muaj	9	13.8%	17	26.2%	26	20.0%
Një herë në muaj	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
2-3 herë në muaj	1	1.5%	5	7.7%	6	4.6%
Një herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
2-3 herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
4-5 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 13.39 p < 0.05						

Rezultatet e të anketuarve për qëndrimin “Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Snooker, Biliard” janë paraqitur në tabelën 31 për të dy gjinitë meshkuj, femra dhe në total.

Rezultatet e fituara në tabelë flasin për vlera të ndryshme të këtij lloj aktiviteti. Snooker, Biliard është aktivitet i cili nuk aplikohet aq shumë tek të anketuarit. Kjo vërehet më shumë tek gjinia femërore e cila në masë të madhe nuk e aplikon këtë aktivitet.

Vlerat e hi katrorit janë statistikisht të vlefshme dhe këtë e vërteton edhe probabiliteti i këtij testi që është 0.05.

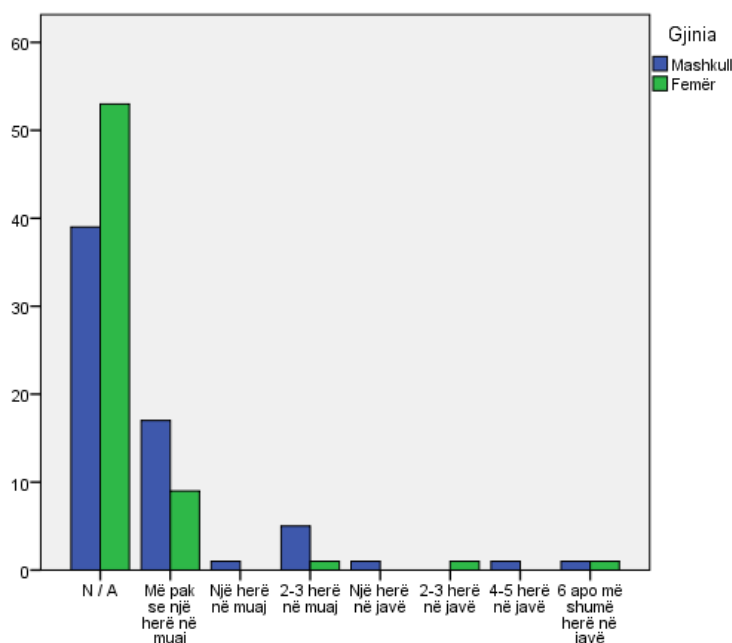




Tabela 32 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Instrumente muzikore.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	39	60.0%	44	67.7%	83	63.8%
Më pak se një herë në muaj	16	24.6%	17	26.2%	33	25.4%
Një herë në muaj	4	6.2%	2	3.1%	6	4.6%
2-3 herë në muaj	3	4.6%	2	3.1%	5	3.8%
Një herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
2-3 herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
4-5 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
6 apo më shumë herë në javë	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 4.20 p < 0.52						

Numrin e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Instrumente muzikore është paraqitur në tabelën 32

Nuk e kanë aplikuar këtë aktivitet 63.8% e të anketuarve, prej tyre 39 kanë qenë femra dhe 44 meshkuj. Më pak se një herë në muaj e aplikojnë këtë aktivitet 25.4%, të cilët janë përafërsisht të dy gjinive.

Marrë në përgjithësi rezultatet e arritura për femra dhe meshkuj nuk kanë treguar dallime statistike të vlefshme, kjo është e shprehur edhe në vlerat e hi katrorit dhe probabilitetit të arritur.

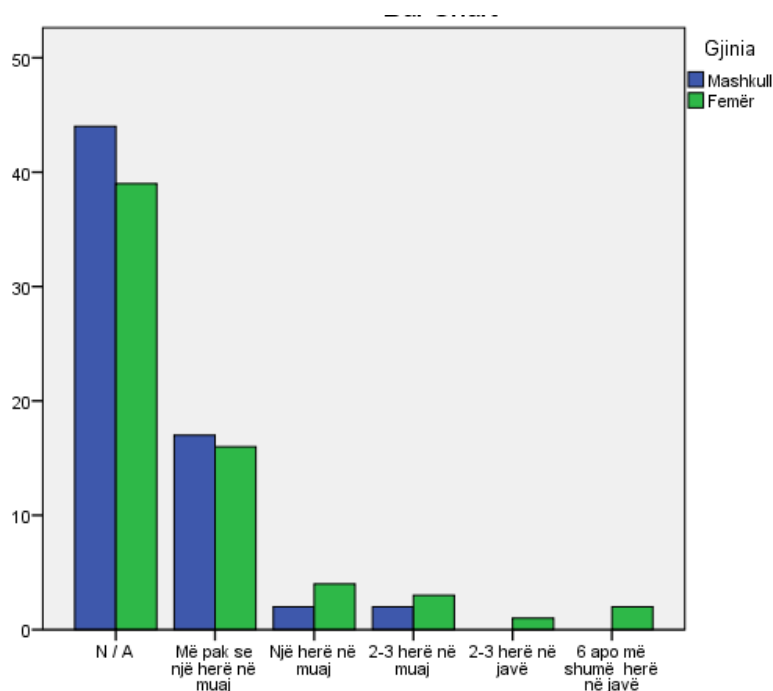


Tabela 33 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Patinazh.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	37	56.9%	46	70.8%	83	63.8%
Më pak se një herë në muaj	18	27.7%	15	23.1%	33	25.4%
Një herë në muaj	2	3.1%	4	6.2%	6	4.6%
2-3 herë në muaj	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
Një herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
2-3 herë në javë	3	4.6%	0	0.0%	3	2.3%
4-5 herë në javë	2	3.1%	0	0.0%	2	1.5%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 9.91 p < 0.13						

Frekuencat e herëve që të anketuarit kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit Patinazh janë paraqitur në tabelën 33 ku janë dhënë edhe përqindjet për totalin dhe të ndara për femra dhe meshkuj.

Patinazhi nuk është aplikuar në 12 muajt e fundit për 63.8% të anketuarve ndër të cilët 46 kanë qenë meshkuj e 37 femra. Këtë aktivitet megjithatë e aplikojnë më pak se një herë në muaj 25.4% e të anketuarve me kontributin e 18 femrave dhe 15 meshkujve.

Marrë në përgjithësi nuk kemi varshmëri të gjinisë për tu marrë me këtë aktivitet sportiv. Vlerat e hi katrorit janë të ulëta këtë e vërteton edhe probabiliteti i cili është 0.13.

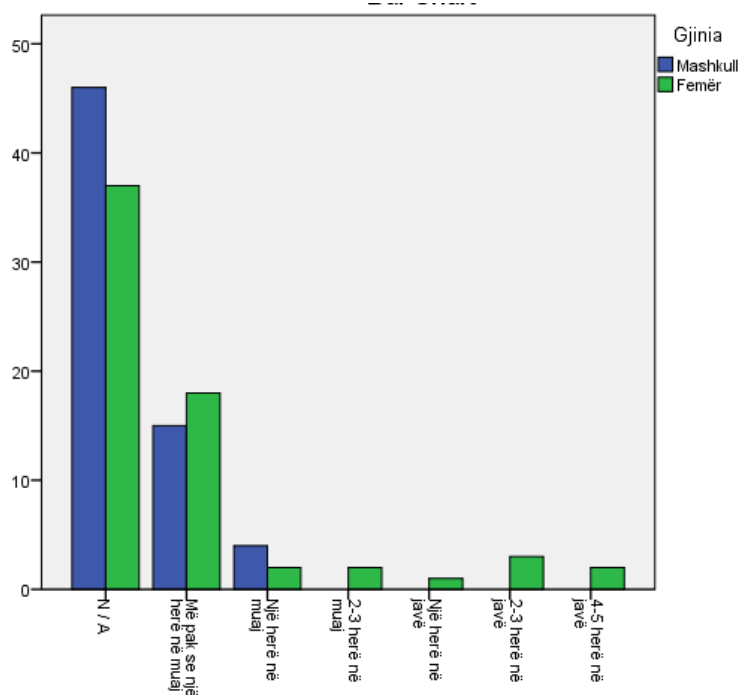


Tabela 34 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitet në 12 muajt e fundit – Lundrim.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	41	63.1%	41	63.1%	82	63.1%
Më pak se një herë në muaj	15	23.1%	16	24.6%	31	23.8%
Një herë në muaj	3	4.6%	4	6.2%	7	5.4%
2-3 herë në muaj	5	7.7%	1	1.5%	6	4.6%
Një herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
2-3 herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
4-5 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
6 apo më shumë herë në javë	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 4.18 p < 0.52						

Në tabelën 34 është paraqitur qëndrimi i të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitet në 12 muajt e fundit për lundrim tek femrat dhe meshkujt.

Përqindja e zgjedhjeve të mundshme në pyetjen e parashtruar për aktivitetin lundrim tek femrat dhe meshkujt është përafërsisht e njëjtë në total 63.1% e të testuarëve nuk kanë dhënë përgjigje në pyetjen e parashtruar (N/A). Në mundësinë “më pak se një herë në muaj” përqindja për femra dhe meshkuj është e baraspeshuar për si në mundësinë N/A.

Përqindjet tjera janë shumë të vogla, gjithashtu edhe testi i hi katrorit nuk është statistiki i vlefshëm. Mund të themi se lundrimi nuk aplikohet aq shumë nga të testuarit e gjinisë femërore dhe mashkullore.

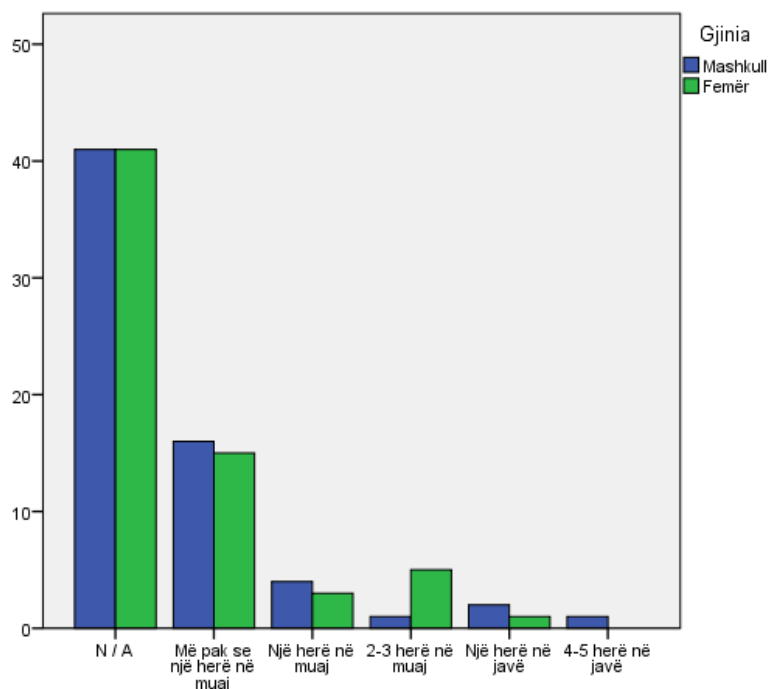


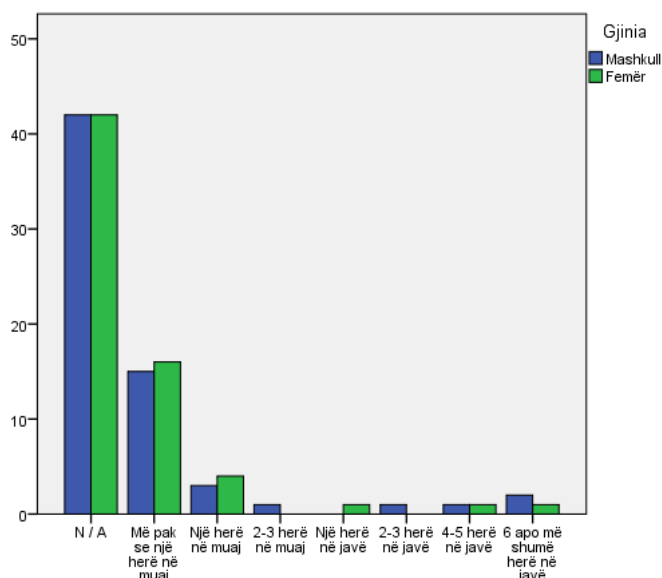
Tabela 35 – Numrin e herëve që ju e keni bërë aktivitetet në 12 muajt e fundit – Arte marciale.

	Femër		Mashkull		Total	
	n	%	n	%	n	%
N/A	42	64.6%	42	64.6%	84	64.6%
Më pak se një herë në muaj	16	24.6%	15	23.1%	31	23.8%
Një herë në muaj	4	6.2%	3	4.6%	7	5.4%
2-3 herë në muaj	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
Një herë në javë	1	1.5%	0	0.0%	1	.8%
2-3 herë në javë	0	0.0%	1	1.5%	1	.8%
4-5 herë në javë	1	1.5%	1	1.5%	2	1.5%
6 apo më shumë herë në javë	1	1.5%	2	3.1%	3	2.3%
Total	65	100.0%	65	100.0%	130	100.0%
Chi <sup>2</sup> = 3.51 p < 0.83						

Tabela 35 paraqet qëndrimin e të testuarëve për numrin e herëve që ata kanë bërë aktivitetet në 12 muajt e fundit për Arte marciale tek femrat dhe meshkujt si dhe për të dy gjinitë së bashku.

Shikuar në përgjithësi Arte marciale aplikohet jo aq shumë tek të anketuarit. Nuk është e aplikueshme kanë dhënë përgjigje 64.6% e të testuarëve prej të cilëve 42 femra dhe 42 meshkuj. Më pak se një herë në muaj që aplikojnë këtë aktivitet 24.6% e femrave të anketuara. Femrat tjera të shumtën pothuajse shumë pak e aplikojnë këtë aktivitet. Mendime të njëjta për këtë aktivitet kanë dhënë edhe meshkujt.

Në përgjithësi meshkujt dhe femrat nuk kanë treguar lidhshmëri apo dallime të vlefshme ndërmjet vete për aplikimin e aktivitetit fizik Arte marciale.



## 7.2 ANALIZA E HIPOTEZAVE

Pas analizës së rezultateve të cilat u paraqitën në tabelat paraprake të këtij punimi, tani do të bëjmë edhe analizën e hipotezave të parashtruara:

Hipoteza e parë:

“Pres që të realizohen varshmëri statistikisht të rëndësishme tek meshkuj dhe femrat të UP në disa prej aktiviteteve fizike të aplikuar në këtë hulumtim.”.

Mendoj se kjo hipotezë është vërtetuar dhe si e tillë nuk mund të pranohet pasi që kemi pasur varësi apo lidhshmëri statistikisht të vlefshme ndërmjet meshkujve dhe femrave.

Hipoteza e dytë:

“Supozoj që të realizohen varëshmëri ndërmjet gjinive në aktivitetet të cilat janë më femërore apo më mashkullore”.

Mendoj se kjo hipotezë është vërtetuar pasi që kemi pasur varësi apo lidhshmëri statistikisht të vlefshme ndërmjet meshkujve dhe femrave në aktivitetet të cilat janë më femërore apo më mashkullore.

Hipoteza e tretë:

“Pres që përgjigjet më të shpeshta tek dy gjinitë të jenë marrja me aktivitetin fizik 2-3 herë në javë”.

Mendoj se kjo hipotezë nuk është vërtetuar pasi që tek shumica e të anketuarit përgjigjet më të shpeshta kanë qenë N/A.

Hipoteza e katërt:

“Supozoj se disa prej llojeve të aktivitetit fizik tek meshkujt dhe femrat mos të jenë të aplikueshme”.

Mendoj se kjo hipotezë është vërtetuar pasi që kemi pasur disa prej llojeve të aktivitetit të cilat nuk kanë qenë të aplikueshme tek femrat dhe meshkujt.

## 8. PËRFUNDIMI

Mostra e entiteteve të cilët janë anketuar në këtë punim përbëhet nga 130 student të Universiteti të Prishtinës prej të cilëve 65 janë të gjinisë femërore dhe 65 të gjinisë mashkullore. Për këtë punim është përdorë një pyetësorë i cili ka marrë informata nga të testuarit për aktivitetin fizik në përgjithësi dhe llojin e caktuar të aktivitetit fizik të tyre, gjithashtu është vlerësuar edhe shpeshësia e aktivitetit fizik të aplikuar nga të testuarit. Në pyetësor janë përfshi 35 pyetje apo lloje të aktivitetit që të anketuarit kanë bërë brenda 12 muajve të fundit:

Në këtë punim është trajtuar aktiviteti fizik i studentëve të Universitetit të Prishtinës në veçanti i krahasuar për femra dhe meshkuj.

Nga rezultatet të cila i paraqitëm në këtë punim mund të themi se nga shumë llojet e aktivitetit fizik tek studenten e UP-së të parashtruara në pyetësor shumica e tyre nuk aplikohen apo nuk gjejnë zbatim tek studentët. Në shumicën prej 35 aktiviteteve ka qenë me përqindje të lartë zgjedhja N/A që realisht nënkupton “nuk është e aplikueshme ose nuk aplikohet”.

Dallime ndërmjet të femrave dhe meshkujve nuk janë të mëdha sa u përket angazhimeve në këto aktivitete a aplikuar në këtë pyetësor. Femrat dhe meshkuj mund të themi se dallojnë në aktivitetet si: garë në çiklizëm apo diçka e ngjashme, prerje e barit gjatë sezonit të prerjes barit, gërmimet, apo prerje e drurit, krasitje e drunjtëve, ushtrime me pesha, futball, rugby apo hockey, peshkim, snooker, biliard.

Ndryshimet janë kryesisht të orientuara në aktivitetet të cilat janë më shumë të natyrës femërore apo mashkullore

Në përfundim mund të theksojmë se aktiviteti fizik i treguar tek shumica e studentëve të Universitetit të Prishtinës nuk i plotëson nevojat që së paku 3 herë gjatë javës të kemi aktivitet fizik. Një përqindje fare e vogël e të anketuarëve kanë dhënë përgjigje që e aplikojnë një aktivitet fizik 2-3 herë në javë. Aktiviteti fizik duhet patjetër që të shtohet në mënyrë që të kemi një mirëqenie të shëndetshme të studentëve dhe të rinjve.

## 9. LITERATURA

1. Ciliga, D., Trkulja Petković, D., Delibašić, Z. (2004). Kvalitet rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom. Zagreb: Zbornik radova konferencije. Sport osoba sa invaliditetom u Republici Hrvatskoj str. 75-77.
2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinanthropometry. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Džepina, M., & Čavlek, T. (2004). Zdravstvena zaštita studenata. Medix, br. (54/55), 151 – 154.
4. Kardum, I., Hudek-Knežević, J., Kola, A. (2005). Odnos između osjećaja koherentnosti, petofaktorskog modela ličnosti i subjektivnih zdravstvenih ishoda. Sveučilište u Rijeci: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, 14(2): 79-94
5. Kuzman, M., Pejnović-Franelić, I., & Pavetić-Šimetin, I. (2004). Ponašanje u vezi sa zdravljem u djece školske dobi 2001/2002. Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb.
6. Huddleston, Rodney and Geoffrey K. Pullum et al ( 2002 ) The Cambridge Grammar of the English Language . Cambridge : Cambridge University Press.
7. World Health Organization. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Expert Consultation,10;363(9403),157-63
8. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health.
9. Nićin,Đ.,Vukajlović,V.,Trivić,N.(2008) Znanja I stavovi vježbačica o fitnessu.
10. Nićin, Đ. (2003).Fitness, Beograd: Fakultet za menadžment u sportu "Braća Karić.
11. Đug, M., Mikić,B.,Mehinović,J. (2010) Parcijalne kvantitativne promjene antropoloških karakteristika studentkinja pod uticajem fitness programa Thai-Bo.Sport-mont,(18-20).
12. Wallace, L. S., Buckworth, J., Kirby, T. E., & Sherman, W. M. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stage of change. Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory, 31(5), 494-505.

13. Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., Brendin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Canada: Canadian Medical Association Journal 1174(6), 801-809.
14. Warburton, D.E., Gledhill, N., Quinney, A. (2001). The effects of changes in musculoskeletal fitness on health. Canada: Canadian Journal of Applied Physiology, 26, 161-216.
15. Goodwin, R.D. (2006). Association between Coping with Anger and Feelings of Depression among Youths. American Journal of Public Health, vol. 96 (4), pp. 664–669.
16. U. S. Department of Health and Human Services. Physical activity guidelines for American. Washington DC: U.S Department of Health and Human Services (2008).
17. Conn VS, Hafdahl AR ,Mehr DR. (2011) Interventions to Increase Physical Activity Among Healthy Adults: Meta-analysis of Outcomes. American Journal of Public Health, 101(4):751-758.
18. Bull, FC. and the Expert Working Groups. Physical Activity Guidelines in the U.K.:
19. Review and Recommendations. School of Sport, Exercise and Health Sciences,
20. Loughborough University, May 2010.
21. Simona-Pia Fagarasa Liliana-Elisabeta Radub, Gynetta Vanvuc, The Level of Physical Activity of University Students, 7th World Conference on Educational Sciences, (WCES-2015), 05-07 February 2015, Novotel Athens Convention Center, Athens, Greece
22. Roshini Rajappan, Karthikeyan Selvaganapathy, Lola Liew, PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG UNIVERSITY STUDENTS, International Journal of Physiotherapy and Research, 2015
23. Liliana-Elisabeta Radua, Simona-Pia Făgăraș, Gynetta Vanvuc (2014), Physical Activity Index of Female University Students, WCES