

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



**PUNIMI I DIPLOMES – MASTER**

**SHPREHIT INDIVIDUALE TË JETESËS DHE AKTIVITETET  
REKREATIVE SPORTIVE**

**Mentori:**  
**Prof. Dr. Bujar Turjaka**

**Kandidatet:**  
**Merita Murseli**

**Lirijeta Gjuraj**

**Prishtinë, 2015**

# PËRMBAJTJA

<b>1. HYRJE .....</b>	<b>3</b>
<b>2. QËLLIMI I PUNIMIT .....</b>	<b>8</b>
<b>3. HIPOTEZAT THEMELORE .....</b>	<b>9</b>
<b>4. METODOLOGJIA E HULUMTIMIT.....</b>	<b>10</b>
4.1. <i>MOSTRA E ENTITETIT.....</i>	<i>10</i>
4.2. <i>MOSTRA E VARIABLAVE.....</i>	<i>11</i>
4.2.1 VARIABLAT E APLIKUARA .....	11
4.3. <i>METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE .....</i>	<i>13</i>
<b>5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI.....</b>	<b>14</b>
5.1. <i>DALLIMET BRENDA GRUPIT DHE NDERMJET GRUPEVE.....</i>	<i>14</i>
<b>5.1.1. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: MOSHA: 36 VJEÇ&gt;.....</b>	<b>14</b>
<b>5.1.2. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: MOSHA: 31-35 .....</b>	<b>20</b>
<b>5.1.3. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: MOSHA: 26-30 .....</b>	<b>27</b>
<b>5.1.4. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: MOSHA: 21-25 .....</b>	<b>34</b>
<b>5.1.5. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS MOSHA: 18-20 .....</b>	<b>41</b>
<b>5.1.6. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS – MESHKUJ .....</b>	<b>48</b>
<b>5.1.7. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS – FEMRAT .....</b>	<b>55</b>
5.2. <i>VËRTETIMI I HIPOTEZAVE .....</i>	<i>62</i>
<b>6. PËRFUNDIMI .....</b>	<b>64</b>
<b>7. LITERATURA .....</b>	<b>68</b>
<b>REZYME .....</b>	<b>70</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>71</b>

## 1. HYRJJE

Aktiviteti fizik është i domosdoshëm për të pasur një shëndet të mirë fizik dhe mendor. Stili i jetesës është një integrim funksional dhe estetik i jetës që manifestohet në formën e marrëdhënieve njerëzore, sjelljeve, ndërgjegjes dhe mjedisit material. 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. Rekreacioni sportive 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. 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, kanu, ecje apo alpinizëm, mund të arrijë një përvojë të plotë dhe të kontaktoi me natyrën që atij aq mungon. Vetëm duke marrë pjesë në aktivitete të ndryshme sportive, njeriu i tjetërsuar modern mund të kompensojë nevojën për lëvizje, të lojë dhe të shoqërim, pasi ajo është shumë i nevojshëm .

Aktiviteti fizik si një nga komponentët thelbësore të një jetese të shëndetshme, 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, duke shkuar për të blerë, etj) . Ushtrimi, nga ana tjetër, është një aktivitet fizik i planifikuar dhe i qëllimshëm objektivi kryesor i të cilit është përmirësimi i shëndetit dhe kondicioni fizike. Format karakteristike të këtyre llojeve të aktiviteteve përfaqësojnë ecjet e shpejta, vrapimet me intensitete të ndryshme, format tjera natyrale të lëvizjeve, çiklizmi, gjimnastika ose aktivitetet profesionale. Ndryshe nga aktiviteti fizik dhe ushtrimet fizike, të cilat paraqesin procese të sjelljes, kondicioni fizik apo formë kondicionalë (fitnesi) paraqet ose përfaqëson shumë të attributeve që përcaktojnë kapacitetin për të kryer aktivitet fizik. Forma fizike është kryesisht e varur

nga niveli i aktivitetit fizik, dhe se programe të ndryshme të ushtrimeve mund të zbatohet me qëllim të përmirësimit e formës kondicional.

Të gjithë njerëzit kanë aftësi, mundësi dhe përvoja, dhe të gjithë janë të rëndësishme për shoqërinë. Prandaj, shoqëria duhet të jetë e dizajnuar në mënyrë që të gjithë mund të marrin pjesë në zhvillimin dhe në të arriturat e saj. Asnjë person nuk guxon të jetë i përjashtuar nga këto rregulla. Të gjithë duhet të jenë qytetarë me të drejta dhe detyrime të barabarta.

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. Vlerësimet e studimeve të gjertanishme tregojnë se rekreacioni dhe rekreacioni sportiv parandalon shumë sëmundje dhe rehabiliton shumë simptome psikologjike dhe lëndime traumatologjike, të tilla si depresionin, ankthin, tjetërsimin social, lëndimet në sporte të ndryshme etj, dhe për të zhvilluar një ndjenjë të sigurisë, aftësive, besimin, të komunikuarit e tjera.

Mund të themi se shprehia për çdo aktivitet sportiv profesional dhe rekreativ pa marr parasysh qëllimin e tij se a është parandalues apo shërues, fitohet në moshën e hershme të fëmijërisë. Për këtë në këtë moshë duhet ti kushtohet rëndësi e veçantë fitimit të shprehisë për aktivitete fizike, sportive dhe qëllime shëndetësore.

Nëse i shikojmë funksionet e aktiviteteve sportive rekreative, ato janë të shumta dhe të ndryshme, dhe i përcaktojnë një numër i faktorëve të ndryshëm. Sikur që aktiviteti rekreative veprimtari e lirë njerëzore në të cilën përmbajtja e punës paraqet dëshirat e pjesëmarrësve, ashtu edhe funksioni i aktivitetit rekreativ varet shumë nga nevojat dhe interesat e njerëzve të cilët merren me te. Nevojat më të shpeshta të njerëzve për aktivitetet rekreative janë nevojat për lëvizje, për të përmirësuar statusin e tyre shëndetësor, nevoja për argëtim, defrim, relaksim e tjera. Zhvillimi ekonomik i shoqërisë ka shkaktuar një ndryshim në gjendjen psiko-sociale, fizike, materiale dhe shëndetësore të individit. Niveli i gjendjes shëndetësore arsimore, lloji i punës, moshën kronologjike dhe mundësitë materiale janë vetëm disa nga faktorët që i orjentojnë njerëzit në sporte të

ndryshme dhe aktivitete rekreative. Pra, nevojat e ndryshme dhe aftësitë e njerëzve për ushtrime sportive dhe rekreative përcaktojnë funksionin apo qëllimin e cila arrihet me to

Aktivitetet rekreative dhe rekreacioni sportiv si një fenomen social ndikon në zhvillimin në shumë aspekte sociologjike dhe psikologjike. Përmbajtja sportive rekreative inkurajon zhvillimin e marrëdhënieve ndërpersonale, kolegjalitetit, shoqerueshmërin, respektimin e mendimeve e njerëzit të tjerë, punën në komunitete, etj. Përveç kësaj, aktiviteti rekreative sportive ndikon në mbrojtjen shëndetësore, socializimin, duke ruajtur ekuilibrin mendor, argëtues, zbatimjen, relaksim, etj.

Në përgjithësi, është e njohur se edhe më parë se aktiviteti rekreativ është përdorur për parandalimin dhe rehabilitimin e sëmundjes. Në kohën e tashme janë zhdukur shprehitë e njerëzve për ushtrime fizike dhe aktivitete rekreative, por edhe mënyra e jetes dhe punës aktive është reduktuar në minimum. E gjithë kjo shkaktoi një rënie në funksionin e organeve dhe sistemeve të organeve, duke çuar në sëmundjen e re të quajtur pasivitet në lëvizje ose moslëvizje. Me këtë lloj aktiviteti nënkuptojmë aktivitetin e përditshëm.

Në të shumtën, aktiviteti rekreativ si mjet për realizimin e qëllimit përdor ecjen. Ecja si element më i rëndësishëm i lëvizjeve kryesore është e domosdoshme për jetën e përditshëm. Përveç rëndësisë edukative ajo ndihmon zhvillimin e përgjithshëm të organizmit. Ecja te nxënësit duhet të jet e lire (pa shtrengim të muskujve), elastike, duke vënë shputat paralel dhe me trup të drejt. Hedhja e këmbëve anash është mënyrë e gabuar e ecjes e cila e zvogëlon efikasitetin e gjatësisë të hapit, prandaj duhet sa më shpejt të mënjanohet gabimi në fazë kur ende nuk ka kaluar në shprehë. Gjatësija normale e hapit është 70-80cm, gjatësitë mbi ose nën këta vlera përbëjnë hapin e gjatë ose të shkurtër. Për ecje me hap të shpejtësuar themi atëherë kur ai bëhet mbi 120 hapa në minutë, ecje e ngadalshme përbëhet me më pak se 70 hapa në minutë. Ecja hyn në grupin e lëvizjeve ciklike i përbërë nga kombinimi i hapit të majtë me atë të djathtë. Struktura e ciklit të plot përfshin: Pjesa e parë e ciklit është e përbërë prej shtytjes të njënjës këmbë në pozicion prapa e cila e shkarkuar nga pesha e trupit kalon në luhatje para dhe mbaron me vendosjen e themrës para në tokë ashtu që në këtë pozicion pesha e trupit është e shpërndarë në të dy këmbët (njëra e mbështetur në tokë në pozicion para ndërsa tjetra

gjendet në pozicion të mbështetjes prapa). Pjesën e dytë të ciklit e përbën tjetra këmbë e cila prej mbështetjes para duke bartë tërë peshën e trupit kalon në fazë të mbështetjes vertikale dhe pjesën e dytë të ciklit e mbaronë me shtytjen e këmbës që gjendet në pozicion të mbështetjes prapa. Mbajtja e drejtëpeshimit ndihmohet nga lëvizjet e krahëve ashtu që këmba e djathtë bashkërendohet me krahun e majtë. Lëvizjet e krahëve në kyçet e supit dhe të bërylit harmonizohen me lëvizjet e këmbëve. Në strukturën e ecjes mund të vërehet se njëra këmbë vazhdimisht ka mbështetje me tokën. Në ecjet sportive garuesi diskualifikohet në qoftë se gjatë ecjes paraqitet fazë fluturuese. Duke filluar prej moshës parashkollore, fëmijët duhet të mesojnë ecjen e zakonshme me ruajtjen dhe ndrimin e ritmit të hapave. Në çdo orë të mësimin ecjeve duhet kushtuar vëmendje të posaçme me qëllim që të formohen shprehitë:

- koka e trupi të mbahen drejt, shpatullat të zhvendosura prapa, barku i futur dhe me shikim 3-4 m para, si kusht për të zghedhur rugën e ecjes.

- Ecja të jetë e harmonizuar me mbështetje optimale të shputës në drejtim para pa ngritjen e këmbëve shumë lartë si dhe këmbët mos tërhiqen zvarrë.

- Të bashkërendohen lëvizjet e këmbëve me krahët gjatë ecjeve me intenzitet të ndryshëm.

- Për formimin e shprehive të ecurit duhet përdorur orientues pamorë (katrorë të vizatuar në tokë) të cilët përgjigjen gjatësisë mesatare të hapit.

Për fëmijët e moshave të reja, ecja duhet të jetë e sigurtë dhe në çdo aktivitet rekreativ të përsoset me elemente të reja. Rëndësi të posaçme kanë ecjet figurative (gjarpërore, në rreth, zig-zagë, tetëshe, në vargë e tj.).

Përveç ecjeve të zakonshme, personat që bëjnë rekreacion mund të përdorin edhe këto mënyra të ecjeve: në maje të gishtrinjëve, e puthitur, në thembërra, ecje në anën e brendëshme e të jashtme të shputës, me kryqëzim hapash, hapa gjimnastikore, me ngritjen e gjunjëve lart e tj. Mënyrat e lartëpërmendur të ecjeve kanë për qëllim të forcojnë muskujt e këmbëve, kyçet (sidomos të kaviles) dhe ligamentet. Varësisht prej moshës, ecjet te moshat shumë të reja aplikohen në distanca të shkurtëra dhe pushime të

shpeshta, për dallim prej atyre që kanë moshë më të madhe të cilët mund pak ma gjatë të ecin. Duhet theksuar se deri te cikli i ulët i shkollimit, elementet e ecjeve të lartëpërmendur nuk preferohen për gara shkaku se egziston mundësija për lëndimin e kyçit të kaviles. Fëmijët e kësaj moshe duhet të aftësohen të ecin nëpër shtresa të ndryshme, sidomos preferohet ecja këmbëzbathur në sipërfaqe me rërë e cila ndihmon zhvillimin e zakonshëm të shputave. Ecjet në sipërfaqe të fortë (asfalt ose beton), shkaktonë lodhje dhe në distanca më të gjata lëndime në strukturën e shputave të njomë. Që të mbahet niveli i lartë i vëmendjes, ecjet duhet të aplikohen duke kaluar pranë rekuizitave të vendosur në formë të pengesave (topa, rrathët, shishet e drurit, kubet etj) me tempo dhe mënyrë të ndryshme. Ecja nëpër sipërfaqe të kufizuara (tra ose vija të vizatuara), ndihmon në zhvillimin e bashkërendimit dhe symatjen e personave të të gjitha moshave.

## 2. QËLLIMI I PUNIMIT

Ndjenja e koherencës tregon se siguria e individit për botën në të cilën ai jeton e kuptueshme, e përballueshme dhe kuptimplote.

Problemi hulumtimi është të shqyrtojë nëse ato ndryshojnë në aspektin e ndjenjave të koherencës dhe orientimit ndërpersonal të njerëzve të cilët angazhohen në aktivitetet sportive dhe rekreative në krahasim me ata të cilët nuk janë të përfshirë në aktivitetet sportive dhe rekreative.

Qëllimi i hulumtimit ka rëndësinë teorike dhe praktike. Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se personat të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë të zhvilluar ndjenjën e koherencës dhe orientimit ndërpersonal më tepër sesa ata të cilët nuk janë të përfshirë në sport dhe rekreacionin sportiv si dhe fitojnë shprehje të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit . Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultatit të hulumtimit të inkurajohen më shumë popullatën për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative sportive.

Hulumtimi i cili do të realizohet në kuadër të këtij projekti hulumtues pranë këtij Fakulteti të Prishtinës, si hulumtim transferzal, ka për qëllim, para se gjithash, identifikimin e disa shprehjeve të jetesës të popullatës së Prishtinës të cilat mund të kenë ndikim në përcaktimin e mbështetjes së aktiviteteve rekreative sportive në qytetin e Prishtinës.



### 3. HIPOTEZAT THEMELORE

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

**H<sub>01</sub>** – Presim të fitohen dallime të rëndësishme në mes frekvencionit të vërejtur dhe atij teorik brenda grupit në të gjitha pyetjet e pyetësorëve të aplikuar në këtë hulumtim.

**H<sub>02</sub>** – Presim të fitohen dallime të rëndësishme në mes frekvencionit të vërejtur dhe atij teorik në mes grupeve në të gjitha pyetjet e pyetësorëve të aplikuar në këtë hulumtim.

## **4. METODOLOGJIA E HULUMTIMIT**

### **4.1. MOSTRA E ENTITETIT**

Rëndësia e hulumtimit është e lidhur numrin e mostrës. Zgjedhja e mostrës ka qenë, para së gjithash, e kushtëzuar me mundësit organizative të matjes. Tek hulumtimet e këtij lloji është e rëndësishme, domethënë, sigurimi i ekipit të nevojshëm që kanë përvojë me këso lloje të anketimeve. Popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit është definuar si popullatë e personave nga komuna e Prishtinës. Me metoden e mostrës së rastësishme është përzgjedhur mostra e të anketuarve për qëllimet e këtij hulumtimi. Në hulumtim janë përfshirë – gjithsejt 500 të anketuar të ndarë në dy gjini dhe në 5 grupe.

Pra, 250 të anketuar të gjinisë mashkullore dhe 250 të anketuar të gjinisë femrore. Mostra e të anketuarve në aspektin e kategorive të moshës është ndarë në pesë nëngrupe. Grupin e të moshuarave prej 18-20 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave prej 21-25 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave prej 26-30 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave prej 31-35 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave mbi 35 - > vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë.

## 4.2. MOSTRA E VARIABLAVE

Si instrument i hulumtimit do të përdoret pyetësi, posaçërisht i konstruktuar për këtë hulumtim. Në pjesën ku ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të anketuarave si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna përshkrimet aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehi të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative sportive.

### 4.2.1 Variablat e aplikuara

Pyetësi ka përfshirë këto pyetje:

I - merrem me aktivitete rekreative sportive:

1. rregullisht (së paku 3 here në javë)
2. kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)
3. asnjë herë

II - mendimi i të anketuarave mbi shfrytëzimin e sportit në qytet : Pyetja-organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë e dobishme:

1. po
2. nuk jam e sigurt
3. jo

III – Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive:

1. po
2. ndoshta
3. jo

IV – Frekuenca e konsumimit të cigareve. Sa cigare koonsumoni në ditë:

1. deri 10 cigare
2. 10-20 cigare
3. ma teper se 20 cigare në ditë
4. nuk e konsumoj.

V – Konsumimi i alkoholit. A konsumoni alkoholin:

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

VI – Shprehit në ushqim në shujta. Sa shujta në ditë i hani.

1. 1 here ne ditë
2. 2 here në ditë
3. 3 here në ditë
4. 4 here në ditë

VII – Orari i gjumit. Sa orë gjumë bëni:

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

### 4.3. METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Metodat e përpunimit të rezultateve kryesisht aplikohen në harmoni me qëllimin e hulumtimit, hipotezat e parashtruara si dhe me numrin e pjesëmarrësve në hulumtim.

Në mënyrë që kërkimi shkencor që të jep zgjidhje të kënaqshme, janë përdorur procedurat e duhura që janë të natyrës së atij problemi të dhënë.

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

T-test mund të llogaritet vetëm atëherë nëse të dhënat ose shënimet janë të renditura në bazë të shpërndarjes normale ose të paktën sipas një shpërndarje simetrike, ndërsa  $\chi^2$ -Hi-katror testi, mund ta aplikojmë edhe në qoftë se shpërndarja (distribucioni) i rezultateve në mënyrë të konsiderueshme është e ndryshme nga normalja. Pra, kur nuk mund ta përdorim të ashtu-quajturën, statistikën parametrike, e cila kërkon një shpërndarje (distribucion) normal dhe të dhëna sasiore (shënime kuantitative), përdoret  $\chi^2$ -Hi-katror testi i cili i takon të ashtuquajturës. statistika joparametrike.

## 5. INTERPRETIMI I REZULTATEVE DHE DISKUTIMI

### 5.1. DALLIMET BRENDA GRUPIT DHE NDERMJET GRUPEVE

Hulumtimi ka qenë i kushtëzuar nga numri i të anketuarëve si dhe nga gjinia e të anketuarve, kryesisht në aktivitete rekreative sportive.

#### 5.1.1. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 36 vjeç>

*Tabela 1. PyetëSORI: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.*

Merrem me aktivitete rekreative sportive	36> M	36> F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	4	17	21
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	39	20	59
Asnjë here	7	13	20
Σ	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2= 45.160$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 1.480$ df: 2 p= 0.477	$\chi^2=15.966$ df: 2 P= 0.00

Në çdo shtet bëhen programe rreth zhvillimit të fushave të caktuara të atij shteti, pra edhe të sportit si veprimtari shoqërore që është e orientuar në ngritjen e nivelit shëndetësor të popullatës si dhe e tregon zhvillimin ekonomik, arsimor, të legjislatues e tjera të një shteti. Në pyetjen e të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 78% nga të anketuarëve merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve), çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave nuk ekziston një dallim i rëndësishëm. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=15.966$ ;  $P<0.000$ ) (tabela 1).

**Tabela 2. Pyetësori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.**

II Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:	36> M	36> F	∑
Po	10	21	31
Nuk jamë i sigurt	38	13	51
Jo	2	16	18
∑	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2= 42.880$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 1.960$ df: 2 p= 0.375	$\chi^2=27.047$ df: 2 P= 0.000

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 36 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, 38 të anketuar ose 76% nga të anketuarëve përgjigjen se “Nuk jamë i sigurt”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – do të jetë i dobishëm dhe atyre që janë përgjigjur “Nuk jamë i sigurt”. Te femrat nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=27.047$ ;  $P<0.000$ ) (tabela 2).

Brengos fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femrore nuk kanë njohuri mbi rëndësin e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë. Kjo edhe reflektohet me psesëmarrje shumë të vogël të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive.

**Tabela 3. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.**

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive: A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive:	36> M	36> F	Σ
Po	6	17	23
Nuk jamë i sigurt	34	21	55
Jo	10	12	22
Σ	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=27.520$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 2.440$ df: 2 p= 0.295	$\chi^2=8.515$ df: 2 P= 0.014

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 36 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 34 të anketuar ose 68% nga të anketuarëve përgjigjen se “Nuk jamë i sigurt”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. Te femrat nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=8.515$ ;  $P<0.014$ ) (tabela 3).

Të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femrore nuk merrin pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje shumë të vogël të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive.



**Tabela 4. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.**

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	36> M	36> F	$\Sigma$
10-20 cigare	9	10	19
ma teper se 20 cigare në ditë	19	8	27
nuk e konsumoj	22	32	54
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=5.560$ df: 2 P= 0.062	$\chi^2=21.280$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=6.386$ df: 2 P= 0.041

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje gati të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 64% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë duhanin. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit, femrat më pak e konsumojnë duhanin ( $\chi^2=6.386$ ;  $P<0.014$ ) (tabela 4).

**Tabela 5. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të alkoholit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.**

V. Konsumimi i alkoholit	36> M	36> F	$\Sigma$
rregullisht (çdo ditë)	2	6	8

kohë pas kohë (nganjëherë në javë)	38	17	55
nuk e konsumoj	10	27	37
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=42.880$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=21.280$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=13.240$ df: 2 P= 0.001

Frekuenca e konsumimit të alkoholit është e paraqitur në tabelën 5. Konsumimi ditor i alkoholit i tepruar do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i alkoholit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkohol, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor ialkoholit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejtta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkohol, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 27 prej tyre ose 54% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoholin. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoholit, femrat më pak e konsumojnë alkoholin ( $\chi^2=6.386$ ;  $P<0.014$ ).

***Tabela 6. Pyetëtori: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VI. Shprehit në ushqim në shujta	36> M	36> F	$\Sigma$
1 here ne ditë	1	6	7
2 here ne ditë	24	21	45

3 here ne ditë	24	15	39
4 here ne ditë	1	8	9
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=42.320$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=11.280$ df: 3 p= 0.010	$\chi^2=11.293$ df: 3 P= 0.001

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta është e paraqitur në tabelën 6. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje. Në pyetjen e të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje të njejt në dy pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht 2 here ne ditë, dhe atyre që 3 here ne ditë dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit sepse vetëm nga një i testuar janë përgjigjur 1 here ne ditë dhe 4 here ne ditë. Në pyetjen e të anketuarave “shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 21 prej tyre ose 42% e femrave të anketuara marrin shujta 2 here ne ditë. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta sepse femrat marrin 2 here ne ditë ( $\chi^2=11.293$ ;  $P<0.001$ ).

***Tabela 7. Pyetëtori: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 36 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VII. Sa orë gjumë bëni	36> M	36> F	$\Sigma$
5 orë	0	2	2
6 orë	1	7	8

7 orë	23	10	33
8 orë	20	18	38
9 orë	6	11	17
10 orë>	0	2	2
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=65.92$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=11.280$ df: 5 p= 0.010	$\chi^2=15.197$ df: 5 P= 0.009

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 7. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjum.. Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht kanë përgjigje përafersisht të njëjt në dy përgjigje, atyre që bëjnë gjum 7 orë në ditë dhe atyre që bëjnë gjum 8 orë në ditë. 12% e të anketuarve bëjnë gjumë deri 9 orë. Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në gjashtëpërgjigje, atyre që bëjnë gjum 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjum, atyre që bëjnë gjum 7 orë, atyre që bëjnë gjum 8 orë, atyre që bëjnë gjum 9 orë dhe atyre që bëjnë gjum mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 18 prej tyre ose 36% e femrave të anketuarave bëjnë gjum 8 orë ne ditë. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinit “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjum 8 orë ne ditë kurse meshkujt bëjnë gjum 7 orë në ditë ( $\chi^2=15.197$ ;  $P<0.009$ ).

### 5.1.2. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 31-35

**Tabela 8. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.**

I – Merrem me aktivitete rekreative	31-35 M	31-35 F	$\Sigma$
-------------------------------------	---------	---------	----------

sportive			
regullisht (së paku 3 here në javë)	11	10	21
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	21	16	37
Asnjë here	18	24	42
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2= 3.160$ df: 2 P= 0.206	$\chi^2= 5.920$ df: 2 p= 0.052	$\chi^2=1.580$ df: 2 P= 0.454

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudh manifestohet me zvoglimin e aktiviteteve fizike dhe konsumimin e ushqimit të njëjt, çka krijohet një disproporcion në mes energjis së shfrytëzuar dhe kalorive të deponuara.

Në pyetjen e të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 42% nga të anketuarëve merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve) si dhe 36% asnjehere dhe 22% rregullisht, çka tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave nuk ekziston një dallim i rëndësishëm. Gjithashtu nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=1.580$ ;  $P<0.454$ ) (tabela 8).

***Tabela 9. Pyetëtori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:	<b>31-35 M</b>	<b>31-35 F</b>	$\Sigma$
---	----------------	----------------	----------

Po	35	15	50
Nuk jamë i sigurt	14	28	42
Jo	1	7	8
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=35.320$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 13.48$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=17.167$ df: 2 P= 0.000

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 30-35 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, 35 të anketuar ose 70% nga të anketuarëve përgjigjen se “se PO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. Te femrat 28% shprehen se “Nuk jamë i sigurt” dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=17.167$ ;  $P<0.000$ ) (tabela 9). Fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femrore nuk kanë njohuri të mjaftueshme mbi rëndësin e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje shumë të vogël të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive sidomos e asja femrore.

***Tabela 10. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	<b>31-35 M</b>	<b>31-35 F</b>	$\Sigma$
--	----------------	----------------	----------

Po	27	14	41
Nuk jamë i sigurt	20	26	46
Jo	3	10	13
$\Sigma$			100
$\chi^2$	$\chi^2=21.000$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 8.320$ df: 2 p= 0.016	$\chi^2= 8.674$ df: 2 P= 0.013

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 31-35 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 27 të anketuar ose 54% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, 20 të anketuar ose 40% përgjigjen “Nuk jamë i sigurt” dhe 3 ose 6% përgjigjen se “JO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=8.674$ ;  $P<0.013$ ) (tabela 10).

Qëndrimi i të anketuarëve të gjinisë mashkullore dhe femrore nuk është i njejt. . Kjo edhe reflektohet me pësëmarrje shumë të vogël të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive.

***Tabela 11. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	31-35 M	31-35 F	$\Sigma$
10-20 cigare	21	19	40

ma teper se 20 cigare në ditë	9	5	14
nuk e konsumoj	20	26	46
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=5.320$ df: 2 P= 0.069	$\chi^2=13.720$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=2.025$ df: 2 P= 0.545

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje gati të njëjt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njëjta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 52% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë duhanin. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit. ( $\chi^2=2.025$ ;  $P<0.545$ ) (tabela 11).

***Tabela 12. Pyetëtori: “Frekuenca e konsumimit të alkoholit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

V. Konsumimi i alkoholit	31-35 M	31-35 F	$\Sigma$
rregullisht (çdo ditë)	6	5	11



kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	19	20	39
nuk e konsumoj	25	25	50
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=11.320$ df: 2 P= 0.003	$\chi^2=13.000$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=0.117$ df: 2 P= 0.990

Frekuenca e konsumimit të alkoholit është e paraqitur në tabelën 12. Konsumimi ditor i alkoholit i tepruar do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i alkoholit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkohol, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor ialkoholit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkohol, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 27 prej tyre ose 54% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoholin. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoholit, ( $\chi^2=0.117$ ;  $P<0.099$ ).

***Tabela 13. Pyetësi: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VI. Shprehit në ushqim në shujta	<b>31-35 M</b>	<b>31-35 F</b>	$\Sigma$
1 here ne ditë	8	3	11

2 here ne ditë	21	16	37
3 here ne ditë	16	24	40
4 here ne ditë	5	7	12
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=12.880$ df: 3 P= 0.005	$\chi^2=11.200$ df: 3 p= 0.010	$\chi^2=4.882$ df: 3 P= 0.180

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te moshë 31-35 vjeçare është e paraqitur në tabelën 13. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje. Në pyetjen e të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 2 here ne ditë me 42%, dhe atyre 3 here ne ditë me 32% dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 24 prej tyre ose 48% e femrave të anketuara marrin shujta 3 here ne ditë. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ( $\chi^2=4.882$ ;  $P<0.180$ ).

***Tabela 14. Pyetësi: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VII. Sa orë gjumë bëni	31-35 M	31-35 F	$\Sigma$
5 orë	1	1	2

6 orë	9	10	19
7 orë	10	13	23
8 orë	10	11	21
9 orë	15	13	28
10 orë>	5	2	7
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=13.840$ df: 5 P= 0.016	$\chi^2=17.680$ df: 5 p= 0.003	$\chi^2=1.920$ df: 5 P= 0.860

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „, është e paraqitur në tabelën 14. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjum. Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht kanë përgjigje të njejt në dy përgjigjet, atyre që bëjnë gjum 7 orë në ditë dhe atyre që bëjnë gjum 8 orë në ditë. 30% e të anketuarve bëjnë gjumë deri 9 orë. Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në gjashtë përgjegjje, atyre që bëjnë gjum 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjum, atyre që bëjnë gjum 7 orë, atyre që bëjnë gjum 8 orë, atyre që bëjnë gjum 9 orë dhe atyre që bëjnë gjum mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinit “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjum të njejt të shprehur në orë në ditë sepse ( $\chi^2=1.920$ ;  $P<0.860$ ).

### 5.1.3. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 26-30

***Tabela 15. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	26-30 M	26-30 F	Σ
regullisht (së paku 3 here në javë)	22	13	35
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	16	29	45
Asnjë here	12	8	20
Σ	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2= 3.040$ df: 2 P= 0.218	$\chi^2= 14.440$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=6.870$ df: 2 P= 0.032

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudh manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative dhe konsumimin e ushqimit e njejt të ushqimit, çka krijohet nje proporcion në mes energjis së shfrytëzuar dhe kalorive të deponuara.

Në pyetjen e të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 44% nga të anketuarëve merren regullisht (së paku 3 here në javë), kohë pas kohe (kryesisht vikendeve) merren 32% dhe asnjehere 24%, çka tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave ekziston një dallim i rëndësishëm, sepse 58% e tyre merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj përgjigje ( $\chi^2=6.870$ ;  $P<0.032$ ) (tabela 15).

***Tabela 16. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe	26-30 M	26-30 F	Σ
---	---------	---------	---

rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:			
Po	22	37	59
Nuk jamë i sigurt	19	13	32
Jo	9	0	9
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=5.560$ df: 2 P= 0.062	$\chi^2=42.280$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=13.939$ df: 2 P= 0.003

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 26-30 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, 22 të anketuar ose 44% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. Te femrat 37 ose 74% të anketuarëve përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=13.939$ ;  $P<0.003$ ) (tabela 16). Fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femrore nuk kanë njohuri të mjaftueshme mbi rëndësin e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë. Kjo edhe reflektohet me pesëmarrje shumë të vogël të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive sidomos e asja femrore.

***Tabela 17. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	26-30 M	26-30 F	$\Sigma$
Po	17	25	42
Nuk jamë i sigurt	23	22	45
Jo	10	3	13
$\Sigma$			100
$\chi^2$	$\chi^2=5.080$ df: 2 P= 0.078	$\chi^2=17.080$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 5.315$ df: 2 P= 0.070

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj moshën 26-30 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 17 të anketuar ose 34% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, 23 të anketuar ose 46% përgjigjen “Nuk jamë i sigurt” dhe 10 ose 20% përgjigjen se “JO”, çka tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 25 ose 50% mendoj ose japin përgjigje “po”. Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=5.315$ ;  $P<0.070$ ) (tabela 17).

Qëndrimi i të anketuarëve të gjinisë mashkullore dhe femrore nuk është i njejt. . Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje shumë të vogël të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive të kesaj moshe.

***Tabela 18. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi	26-30 M	26-30 F	$\Sigma$
---	---------	---------	----------

ditor			
10-20 cigare	20	17	37
ma teper se 20 cigare në ditë	10	8	18
nuk e konsumoj	20	25	45
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=4.000$ df: 2 P= 0.135	$\chi^2=8.680$ df: 2 p= 0.013	$\chi^2=1.021$ df: 2 P= 0.771

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje gati të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 25 ose 50% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë duhanin. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit. ( $\chi^2=1.021$ ;  $P<0.771$ ) (tabela 18).

***Tabela 19. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të alkoholit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 31-35 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

V. Konsumimi i alkoholit	26-30 M	26-30 F	$\Sigma$
--------------------------	---------	---------	----------

rregullisht (çdo ditë)	10	6	16
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	17	21	28
nuk e konsumoj	23	23	46
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=5.080$ df: 2 P= 0.078	$\chi^2=10.360$ df: 2 p= 0.005	$\chi^2=1.421$ df: 2 P= 0.491

Frekuenca e konsumimit të alkoholit është e paraqitur në tabelën 19. Konsumimi ditor i alkoholit i tepruar do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i alkoholit”, të anketuarit e kësaj moshe kanë gati përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkohol, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor ialkoholit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejtta në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkohol, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 23 prej tyre ose 46% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoholin. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoholit, ( $\chi^2=1.421$ ;  $P<0.491$ ).

***Tabela 20. Pyetëtori: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VI. Shprehit në ushqim në shujta	26-30 M	26-30 F	$\Sigma$
1 here ne ditë	5	2	7
2 here ne ditë	10	37	47
3 here ne ditë	32	8	40



4 here ne ditë	3	3	6
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=42.640$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=65.680$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=31.196$ df: 3 P= 0.000

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te mosha 26-30 vjeçare është e paraqitur në tabelën 20. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje. Në pyetjen e të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 3 here ne ditë me 64%, dhe atyre 2 here ne ditë me 20% dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 37 prej tyre ose 74% e femrave të anketuara marrin shujta 2 here ne ditë. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ( $\chi^2=31.196$ ;  $P<0.000$ ).

***Tabela 21. Pyetëtori: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 26-30 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VII. Sa orë gjumë bëni	26-30 M	26-30 F	$\Sigma$
5 orë	10	2	12
6 orë	4	5	9
7 orë	4	8	12

8 orë	20	15	35
9 orë	12	19	31
10 orë>	0	1	1
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=31.120$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=31.600$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=10.073$ df: 5 P= 0.073

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 21. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjum. Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht nuk kanë përgjigje të njejt në dy përgjigjet, atyre që bëjnë gjum 7 orë në ditë dhe atyre që bëjnë gjum 8 orë në ditë sepse 20 të anketuar ose 40% e të anketuarve bëjnë gjumë deri 8 orë. Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në gjashtë përgjegjje, atyre që bëjnë gjum 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjum, atyre që bëjnë gjum 7 orë, atyre që bëjnë gjum 8 orë, atyre që bëjnë gjum 9 orë dhe atyre që bëjnë gjum mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse 19 të anketuara ose 38 % bëjnë gjum 9 orë . Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinit “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjum të njejt të shprehur në orë në ditë çka vërtetohet me ( $\chi^2=10.073$ ;  $P<0.073$ ).

#### 5.1.4. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS: Moshë: 21-25

*Tabela 22. Pyetëtori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.*

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	21-25 M	21-25 F	$\Sigma$
--	---------	---------	----------

regullisht (së paku 3 here në javë)	15	25	40
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	23	18	41
Asnjë here	12	7	19
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2= 3.880$ df: 2 P= 0.143	$\chi^2= 9.880$ df: 2 p= 0.007	$\chi^2=4.426$ df: 2 P= 0.109

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudh manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative dhe konsumimin e ushqimit e njejt të ushqimit, çka krijohet nje proporcion në mes energjis së shfrytëzuar dhe kalorive të deponuara.

Në pyetjen e të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 23 prej tyre ose 46% nga të anketuarëve merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve), 15 të anketuar ose 30% merren regullisht (së paku 3 here në javë) dhe 1 ose 24% prej tyre asnjehere, çka tregon se nuk ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave ekziston një dallim i rëndësishëm, sepse 25 ose 50% e tyre merren regullisht (së paku 3 here në javë) dhe 18 ose 36% merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve). Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj përgjigjje ( $\chi^2=4.426$ ;  $P<0.109$ ) (tabela 22).

***Tabela 23. Pyetësi: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i	<b>21-25 M</b>	<b>21-25 F</b>	$\Sigma$
---	----------------	----------------	----------

dobishme:			
Po	32	30	62
Nuk jamë i sigurt	15	16	31
Jo	3	4	7
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=25.480$ df: 2 P= 0.062	$\chi^2=20.320$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=0.240$ df: 2 P= 0.886

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 21-25 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, 32 të anketuar ose 64% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. Te femrat 30 ose 60% të anketuarëve përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=0.240$ ;  $P<0.886$ ) (tabela 16). Fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femrore nuk kanë njohuri të mjaftueshme mbi rëndësin e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë. Kjo edhe reflektohet me psesëmarrje ma të madhe të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive sidomos e asaj femrore.

***Tabela 24. Pyetësi: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive	<b>21-25 M</b>	<b>21-25 F</b>	$\Sigma$
--	----------------	----------------	----------

Po	25	18	43
Nuk jamë i sigurt	19	25	44
Jo	6	7	13
$\Sigma$			100
$\chi^2$	$\chi^2=11.320$ df: 2 P= 0.003	$\chi^2=9.880$ df: 2 p= 0.007	$\chi^2= 2.035$ df: 2 P= 0.361

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj moshën 21-25 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 25 të anketuar ose 50% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, 19 të anketuar ose 38% përgjigjen “Nuk jamë i sigurt” dhe 6 ose 12% përgjigjen se “JO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 25 ose 50% mendoj ose japin përgjegje “Nuk jamë i sigurt”. Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=2.035$ ;  $P<0.361$ ) (tabela 24). Qëndrimi i të anketuarëve të gjinisë mashkullore dhe femrore është perafersisht i njejt.

***Tabela 25. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	21-25 M	21-25 F	$\Sigma$
10-20 cigare	17	13	30

ma teper se 20 cigare në ditë	13	9	22
nuk e konsumoj	20	28	48
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=1.480$ df: 2 P= 0.477	$\chi^2=12.040$ df: 2 p= 0.002	$\chi^2=2.594$ df: 2 P= 0.273

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor i duhanit është i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje gati të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse  $\chi^2=1.480$ ; df: 2; P= 0.477.

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 28 ose 56% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë duhanin. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit. ( $\chi^2=2.594$ ; P<0.273) (tabela 25).

***Tabela 26. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të alkoholit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

V. Konsumimi i alkoholit	21-25 M	21-25 F	$\Sigma$
rregullisht (çdo ditë)	5	3	8
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	26	19	45

nuk e konsumoj	19	28	47
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=13.720$ df: 2 P= 0.001	$\chi^2=19.240$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=3.313$ df: 2 P= 0.191

Frekuenca e konsumimit të alkoholit është e paraqitur në tabelën 26. Konsumimi ditor i alkoholit i tepruar do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i alkoholit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë dhënë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkohol, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit sepse 26 të anketuar ose 52% kohë pas kohe (nganjëherë në javë) konsumojnë alkoholin. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor ialkoholit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkohol, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 28 prej tyre ose 56% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoholin. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoholit, ( $\chi^2=3.313$ ;  $P<0.191$ ).

***Tabela 27. Pyetësori: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VI. Shprehit në ushqim në shujta	21-25 M	21-25 F	$\Sigma$
1 here ne ditë	1	7	8
2 here ne ditë	16	15	31

3 here ne ditë	33	16	49
4 here ne ditë	0	12	12
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=57.680$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=3.920$ df: 3 p= 0.270	$\chi^2=22.430$ df: 3 P= 0.000

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te moshë 21-25 vjeçare është e paraqitur në tabelën 27. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje. Në pyetjen e të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 3 here ne ditë me 66%, dhe atyre 2 here ne ditë me 32% dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe kanë perafersisht përgjigje të njejta në katër pyetjet, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë dhe nuk ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse,  $\chi^2=3.920$ ; df: 3; p= 0.270. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ( $\chi^2=22.430$ ; df: 3; P<0.000).

***Tabela 28. Pyetësori: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 21-25 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VII. Sa orë gjumë bëni	21-25 M	21-25 F	$\Sigma$
5 orë	0	2	2
6 orë	2	8	10



7 orë	15	14	29
8 orë	24	15	39
9 orë	8	11	19
10 orë>	1	0	1
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=54.400$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=23.200$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=9.185$ df: 5 P= 0.101

Frekuenca e e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 21. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjum. Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht nuk kanë përgjigje të njejt në dy përgjigjet, atyre që bëjnë gjum 7 orë në ditë dhe atyre që bëjnë gjum 8 orë në ditë sepse 24 të anketuar ose 48% e të anketuarve bëjnë gjumë deri 8 orë. Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në gjashtë përgjegjje, atyre që bëjnë gjum 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjum, atyre që bëjnë gjum 7 orë, atyre që bëjnë gjum 8 orë, atyre që bëjnë gjum 9 orë dhe atyre që bëjnë gjum mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse 15 të anketuara ose 30% bëjnë gjum 8 orë. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinit “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjum të njejt të shprehur në orë në ditë çka vërtetohet me ( $\chi^2=9.185$ ;  $P<0.101$ ).

#### 5.1.5. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS Moshë: 18-20

**Tabela 29. Pyetësori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.**

I – Merrem me aktivitete rekreative sportive	18-20 M	18-20 F	$\Sigma$
--	---------	---------	----------

regullisht (së paku 3 here në javë)	31	14	45
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	16	32	48
Asnjë here	3	4	7
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2= 23.560$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2= 24.16$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=11.898$ df: 2 P= 0.003

Aktivitetet rekreative sportive në këtë moshë të re kanë një rëndësi të veçantë për shëndetin e njeriut. Kjo periudh manifestohet me aktiviteteve fizike dhe rekreative të shumta, varësisht prej dëshirës së personit i cili zgjedh aktivitetin.

Në pyetjen e të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 31 të anketuar ose 62% merren regullisht (së paku 3 here në javë), 16 prej tyre ose 32% nga të anketuarëve merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve), dhe 3 ose 6% prej tyre asnjehere, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që merren rregullisht dhe atyre që nuk merren asnjëherë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, në mes të anketuarave ekziston një dallim i rëndësishëm, sepse 14 ose 28% e tyre merren regullisht (së paku 3 here në javë), 32 ose 64% merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve) dhe 4 prej tyre ose 8% asnjë herë, çka ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj përgjigjeje ( $\chi^2=4.426$ ;  $P<0.109$ ) (tabela 29).

***Tabela 30. Pyetësori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

II – Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:	<b>18-20 M</b>	<b>18-20 F</b>	$\Sigma$
---	----------------	----------------	----------

Po	23	37	60
Nuk jamë i sigurt	25	9	34
Jo	2	4	6
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=19.480$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=37.960$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=11.463$ df: 2 P= 0.003

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj mbi moshën 18-20 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, 23 të anketuar ose 46% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, 25 të anketuar ose 50% nga të anketuarëve përgjigjen se “Nuk jamë i sigurt” dhe 2 Ose 4 % përgjigjen se “PO”, çka ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre që janë përgjigjur “JO”. Te femrat 37 ose 74% të anketuarëve përgjigjen se “PO”, dhe ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=11.463$ ;  $P<0.003$ ) (tabela 30). Fakti se të anketuarit e gjinisë mashkullore dhe femrore nuk kanë njohuri të mjaftueshme mbi rëndësin e organizimit të aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë. Kjo edhe reflektohet me pjesëmarrje ma të madhe të popullatës së Prishtinës në aktivitete rekreative sportive sidomos e asaj mashkullore.

***Tabela 31. Pyetësori: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

III. Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja	<b>18-20 M</b>	<b>18-20 F</b>	$\Sigma$
--	----------------	----------------	----------

aktive në aktivitetet rekreative sportive			
Po	18	21	39
Nuk jamë i sigurt	25	20	45
Jo	7	9	16
$\Sigma$			100
$\chi^2$	$\chi^2=9.880$ df: 2 P= 0.007	$\chi^2=5.320$ df: 2 p= 0.069	$\chi^2= 1.036$ df: 2 P= 0.595

Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në çdo qytet të Kosovës do të ishte i dobishëm në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit për popullatën e të gjitha moshave dhe gjinive, sidomos e asaj moshën 18-220 vjeçare. Në pyetjen e të anketuarëve “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive”, 18 të anketuar ose 36% nga të anketuarëve përgjigjen se “PO”, 25 të anketuar ose 50% përgjigjen “Nuk jamë i sigurt” dhe 7 ose 14% përgjigjen se “JO”, çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëm në mes atyre që mendojnë se: Po – marr pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive, atyre që mendojnë “Nuk jamë i sigurt” dhe atyre me përgjigje “Jo”. Te femrat ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit në pyetjen: “A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” sepse 21 ose 42% mendoj ose japin përgjegje “PO”. 20 ose 40% mendoj ose japin përgjegje “Nuk jamë i sigurt” dhe 9 ose 18% mendoj ose japin përgjegje “JO” çka tregon se ekziston një dallim i rëndësishëmbrenda grupit. Nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket kësaj pyetjeje ( $\chi^2=1.036$ ;  $P<0.595$ ) (tabela 31). Qëndrimi i të anketuarëve të gjinisë mashkullore dhe femrore është perafersisht i njejt.

***Tabela 32. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

IV. Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor	18-20 M	18-20 F	$\Sigma$
10-20 cigare	8	3	11
ma teper se 20 cigare në ditë	16	3	19
nuk e konsumoj	26	44	70
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=9.760$ df: 2 P= 0.007	$\chi^2=67.240$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=15.796$ df: 2 P= 0.000

Frekuenca e konsumimit të cigareve është paraqitur në tabelën 32. Konsumimi ditor i duhanit do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarit e kësaj moshe kanë përgjigje të ndryshme në tri përgjigjjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj, çka ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse  $\chi^2=9.760$ ; df: 2; P= 0.007.

Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor i cigareve”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejta në tri pyetjet, atyre që konsumojnë nga 10-20 cigare, atyre që konsumojnë ma teper se 20 cigare në ditë dhe atyre që nuk e konsumoj, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 44 ose 88% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë duhanin çka ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse  $\chi^2=67.240$ ; df: 2; P= 0.000. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të duhanit. ( $\chi^2=15.796$ ; P<0.000).

***Tabela 33. Pyetësori: “Frekuenca e konsumimit të alkoholit. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

V. Konsumimi i alkoholit	18-20 M	18-20 F	$\Sigma$
--------------------------	---------	---------	----------

rregullisht (çdo ditë)	7	0	7
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	16	5	21
nuk e konsumoj	27	45	72
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=12.040$ df: 2 P= 0.002	$\chi^2=73.000$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=17.262$ df: 2 P= 0.000

Frekuenca e konsumimit të alkoholit është e paraqitur në tabelën 33. Konsumimi ditor i alkoholit i tepruar do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive. Në pyetjen e të anketuarëve “Konsumimi ditor i alkoholit”, të anketuarit e kësaj moshe nuk kanë dhënë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre që konsumojnë rregullisht alkohol, atyre që kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit sepse 27 të anketuar ose 54% kohë pas kohe (nganjëherë në javë) konsumojnë alkoholin. Në pyetjen e të anketuarave “Konsumimi ditor ialkoholit”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në tri pyetjet, atyre rregullisht (çdo ditë) që pijnë alkohol, atyre që konsumojnë kohë pas kohë (nganjëherë në javë) dhe atyre që nuk e konsumoj, dhe nga kjo ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse 45 prej tyre ose 90% e femrave të anketuara nuk e konsumojnë alkoholin. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket konsumimit të alkoholit, ( $\chi^2=17.262$ ;  $P<0.000$ )

***Tabela 34. Pyetësori: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës mbi 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VI. Shprehit në ushqim në shujta	<b>18-20 M</b>	<b>18-20 F</b>	$\Sigma$
1 here ne ditë	2	6	8

2 here ne ditë	9	21	30
3 here ne ditë	30	21	51
4 here ne ditë	9	2	11
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=35.280$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=23.760$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=12.843$ df: 3 P= 0.004

Frekuenca e shprehis në ushqim në shujta te moshë 18-20 vjeçare është e paraqitur në tabelën 34. Konsumimi ditor i ushqimit shumë herë në ditë dhe vlera kalorike të mëdha do të ishte i damshëm për shëndetin e popullatës e të gjitha moshave dhe gjinive, sepse do të kemi një mbipeshë te popullata që është ndër faktorët e rrezikshmeris për shumë sëmundje. Në pyetjen e të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe janë përgjigjur 3 here ne ditë 30 të anketuar me 60%, atyre 2 here ne ditë me 18%, atyre 4 here ne ditë me 18%, dhe atyre 1 here ne ditë me 4%, dhe se ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen e të anketuarave “shprehit në ushqim në shujta”, të anketuarit e kësaj moshe kanë perafersisht përgjigje të njejta në katërpërgjigje, atyre që marrin ushqimin 1 here ne ditë, atyre që marrin 2 here ne ditë atyre që marrin 3 here ne ditë dhe atyre që marrin 4 here ne ditë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit, sepse,  $\chi^2=23.760$ ; df: 3; p= 0.000. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket shprehive në ushqim në shujta ditore ( $\chi^2=12.843$ ; df: 3; P<0.004).

***Tabela 35. Pyetësori: “Sa orë gjum bëni”, për të anketuarit e moshës mbi 18-20 vjeçare të gjinisë mashkullore dhe femrore.***

VII. Sa orë gjumë bëni	18-20 M	18-20 F	$\Sigma$
5 orë	3	4	7

6 orë	6	11	17
7 orë	12	14	26
8 orë	17	11	28
9 orë	10	9	19
10 orë>	2	1	3
$\Sigma$	50	50	100
$\chi^2$	$\chi^2=19.840$ df: 5 P= 0.001	$\chi^2=14.320$ df: 5 p= 0.013	$\chi^2=3.439$ df: 5 P= 0.632

Frekuenca e asaj se „Sa orë gjumë bëni „ është e paraqitur në tabelën 35. Njeriu ka nevojë për gjum sepse nevojat ditore janë 7-8 ore gjum. Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarit e kësaj moshe përafersisht nuk kanë përgjigje të njejt në dy përgjigjet, atyre që bëjnë gjum 7 orë në ditë dhe atyre që bëjnë gjum 8 orë në ditë sepse 17 të anketuar ose 34% e të anketuarve bëjnë gjumë deri 8 orë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Në pyetjen “Sa orë gjumë bëni”, të anketuarat e kësaj moshe nuk kanë përgjigje të njejt në gjashtë përgjegje, atyre që bëjnë gjum 5 orë, atyre që bëjnë 6 orë gjum, atyre që bëjnë gjum 7 orë, atyre që bëjnë gjum 8 orë, atyre që bëjnë gjum 9 orë dhe atyre që bëjnë gjum mbi 10 orë, ekziston një dallim i rëndësishëm brenda grupit sepse 14 të anketuara ose 28% bëjnë gjum 7 orë dhe ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor brenda grupit. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave dhe meshkujve sa i përket pyetjes e të anketuarëve për dy gjinit “Sa orë gjumë bëni”, sepse bëjnë gjum të njejt të shprehur në orë në ditë çka vërtetohet me ( $\chi^2=3.439$ ;  $P<0.632$ ).

#### 5.1.6. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS – MESHKUJT



**Tabela 36. Pyetësori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

Merrem me aktivitete rekreative sportive	36> M	31-35 M	26-30 M	21-25 M	18-20 M	Σ
Rregullisht (së paku 3 here në javë)	4	11	22	15	31	83
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	39	21	16	23	16	115
Asnjë here	7	18	12	12	3	52
Σ	50	50	50	50	50	250
χ <sup>2</sup>	χ <sup>2</sup> = 45.160 df: 2 P= 0.000	χ <sup>2</sup> =3.160 df: 2 P= 0.206	χ <sup>2</sup> = 3.040 df: 2 P= 0.218	χ <sup>2</sup> = 3.880 df: 2 P= 0.143	χ <sup>2</sup> =23.560 df: 2 P= 0.000	χ <sup>2</sup> =53.844 df: 8 P= 0.000

Në tabelën 36 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Merrem me aktivitete rekreative sportive”. Vërejm se aktivitetet rekreative sportive nëpër këto periudha ndryshojnë. Në pyetjen e të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 83 të anketuar ose 33.2% merren rregullisht (së paku 3 here në javë). Por nëse e shikojmë frekuencën e kyqjes në aktivitete rekreative sportive vërejmë se në moshën 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të pjesëmarrësve (31 individ). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive” 115 prej tyre ose 46% nga të anketuarëve merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve). Por nëse e shikojmë frekuencën e kyqjes në aktivitete rekreative sportive vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të pjesëmarrësve (39 individ). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Merrem me aktivitete rekreative sportive” 52 prej tyre ose 20.8% nga të anketuarëve nuk merren Asnjë here. Por nëse e shikojmë frekuencën e kyqjes në aktivitete rekreative sportive vërejmë se në moshën mbi 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të pjesëmarrësve (18 individ). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve sa i përket kësaj përgjigje ( $\chi^2=4.426$ ;  $P<0.109$ ) (tabela 29).

**Tabela 37. Pyetësori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

II. Organizimi i aktiviteteve	36> M	31-35 M	26-30 M	21-25 M	18-20 M	Σ
-------------------------------	-------	---------	---------	---------	---------	---

sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:						
Po	10	35	22	32	23	122
Nuk jamë i sigurt	38	14	19	15	25	111
Jo	2	1	9	3	2	17
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2= 42.880$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=35.320$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=5.560$ df: 2 P= 0.062	$\chi^2=25.480$ df: 2 P= 0.062	$\chi^2=19.480$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=45.328$ df: 8 P= 0.000

Në tabelën 37 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Vërejm se aktivitetet rekreative sportive nëpër këto periudha ndryshojnë. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:”, 122 të anketuar ose 48.8% përgjigjen me “PO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi vërejmë se në moshën 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (35 individ). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:” 111 prej tyre ose 44.4% nga të anketuarëve shprehen “nuk jam i sigurt”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (38 individ). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:” 17 prej tyre ose 6.8% nga të anketuarëve shprehen “JO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e shprehjes së mendimit “JO” vërejmë se në moshën mbi 26-30 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (9 individ). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve të anketuar sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=45.328$ ; df: 8; P= 0.000

**Tabela 38. Pyetësi: “Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive.”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

III.	Pjesëmarrja	36> M	31-35 M	26-30 M	21-25 M	18-20 M	$\Sigma$
------	-------------	-------	---------	---------	---------	---------	----------

aktive në aktivitetet rekreative sportive						
Po	6	27	17	25	18	93
Nuk jamë i sigurt	34	20	23	19	25	121
Jo	10	3	10	6	7	36
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=27.520$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=21.000$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=5.080$ df: 2 P= 0.078	$\chi^2=11.320$ df: 2 P= 0.003	$\chi^2=9.880$ df: 2 P= 0.007	$\chi^2=25.422$ df: 8 P= 0.001

Në tabelën 38 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësonin “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Vërejm se pjesëmarrja në aktivitetet rekreative sportive nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarëve “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:”, 93 të anketuar ose 37.2% përgjigjen me “PO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi vërejmë se në moshën 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (27 individ). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:” 121 prej tyre ose 48% nga të anketuarëve shprehen “nuk jam i sigurt”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (34 individ). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:” 36 prej tyre ose 14.4% nga të anketuarëshprehen “JO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e shprehjes së mendimit “JO” vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (9 individ). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve të anketuar sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=25.422$ ; df: 8; P= 0.001

**Tabela 39. Pyetësoni: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

IV.	Frekuenca e	36> M	31-35 M	26-30 M	21-25 M	18-20 M	$\Sigma$
-----	-------------	-------	---------	---------	---------	---------	----------

konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor						
10-20 cigare	9	21	20	17	8	75
ma teper se 20 cigare në ditë	19	9	10	13	16	67
nuk e konsumoj	22	20	20	20	26	108
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=5.560$ df: 2 P= 0.062	$\chi^2=5.320$ df: 2 P= 0.069	$\chi^2=4.000$ df: 2 P=0.135	$\chi^2=1.480$ df: 2 P= 0.477	$\chi^2=9.760$ df: 2 P= 0.007	$\chi^2=16.423$ df: 2 P= 0.036

Në tabelën 39 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor”. Vërejm se Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarëve “Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor:”, 75 të anketuar ose 30% përgjigjen me “10-20 cigare”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi vërejmë se në moshën 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (21 individ). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:” 67 prej tyre ose 26.8% nga të anketuarëve shprehen “ma teper se 20 cigare në ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (19 individ). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:” 108 prej tyre ose 43.2% nga të anketuarëve shprehen “nuk e konsumoj”. Por nëse e shikojmë frekuencën e shprehjes së mendimit “nuk e konsumoj” vërejmë se në moshën mbi 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (26 individ). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve të anketuar sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=16.423$ ; df: 8; P= 0.036

**Tabela 40. Pyetësi: “Frekuenca e Konsumimit të alkoholit”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

V. Konsumimi i alkoholit	36> M	31-35 M	26-30 M	21-25 M	18-20 M	$\Sigma$
--------------------------	-------	---------	---------	---------	---------	----------

rregullisht (çdo ditë)	2	6	10	5	7	30
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	38	19	17	26	16	116
nuk e konsumoj	10	25	23	19	27	104
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=42.880$ df: 2 P= 0.000	$\chi^2=11.320$ df: 2 P= 0.003	$\chi^2=5.080$ df: 2 P= 0.078	$\chi^2=13.720$ df: 2 P= 0.001	$\chi^2=12.040$ df: 2 P= 0.002	$\chi^2=28.790$ df: 8 P= 0.000

Në tabelën 40 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjjeve në pyetësin “Frekuenca e konsumimit të alkoholit”. Vërejm se Frekuenca e konsumimit të alkoholit nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarëve “Frekuenca e konsumimit të alkoholit:”, 30 të anketuar ose 12% përgjigjen “rregullisht (çdo ditë)”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi vërejmë se në moshën 26-30 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (10 individ). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Konsumimi i alkoholit” 116 prej tyre ose 46.4% nga të anketuarëve shprehen “kohë pas kohe (nganjëherë në javë)”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (38 individ). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Konsumimi i alkoholit” 104 prej tyre ose 41.6% nga të anketuarëve shprehen “nuk e konsumoj”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “nuk e konsumoj” vërejmë se në moshën mbi 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (26 individ). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve të anketuar sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=28.790$ ; df: 8; P= 0.000.

**Tabela 41. Pyetësi: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

VI.	Shprehit në	36> M	31-35 M	26-30 M	21-25 M	18-20 M	$\Sigma$
-----	-------------	-------	---------	---------	---------	---------	----------

ushqim në shujta						
1 here ne ditë	1	8	5	1	2	17
2 here ne ditë	24	21	10	16	9	80
3 here ne ditë	24	16	32	33	30	135
4 here ne ditë	1	5	3	0	9	18
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=42.320$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=12.880$ df: 3 P= 0.005	$\chi^2=42.640$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=57.680$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=35.280$ df: 3 P= 0.000	$\chi^2=43.446$ df: 12 P= 0.000

Në tabelën 41 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Shprehit në ushqim në shujta”. Vërejm se Frekuenca e konsumimit të alkoholit nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta:”, 17 të anketuar ose 6.8% përgjigjen “1 here ne ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi vërejmë se në moshën 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (8 individ). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, 80 prej tyre ose 32% nga të anketuarëve shprehen “2 here ne ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (24 individ). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, 135 prej tyre ose 54% nga të anketuarëve shprehen “3 herë në ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “3 herë në ditë” vërejmë se në moshën mbi 21-25 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (33individ). Në përgjigjen e katërt të pyetjes së të anketuarëve “Shprehit në ushqim në shujta”, 18 prej tyre ose 7.2% nga të anketuarëve shprehen “4 herë në ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “4 herë në ditë” vërejmë se në moshën mbi 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (9 individ). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve të anketuar sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=43.446$ ; df: 8; P= 0.000.

**Tabela 42. Pyetësi: “Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarit e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

VII. Sa orë gjumë bëni	<b>36&gt; M</b>	<b>31-35 M</b>	<b>26-30 M</b>	<b>21-25 M</b>	<b>18-20 M</b>	$\Sigma$
------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------

5 orë	0	1	10	0	3	14
6 orë	1	9	4	2	6	22
7 orë	23	10	4	15	12	64
8 orë	20	10	20	24	17	91
9 orë	6	15	12	8	10	51
10 orë>	0	5	0	1	2	8
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=65.92$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=13.840$ df: 5 P= 0.016	$\chi^2=31.120$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=54.400$ df: 5 P= 0.000	$\chi^2=19.840$ df: 5 P= 0.001	$\chi^2=71.380$ df: 20 P= 0.000

Në tabelën 42 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Sa orë gjumë bëni”. Vërejm se Frekuenca e orëve të gjimit nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 14 të anketuar ose 5.6% përgjigjen “5 orë”. Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 22 prej tyre ose 8.8% nga të anketuarëve shprehen “6 orë”. Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “sa orë gjum bëni”, 64 prej tyre ose 25.6% nga të anketuarëve shprehen “7 orë”. Në përgjigjen e katërt të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 91 prej tyre ose 36.4% nga të anketuarëve shprehen “8 orë”. Në përgjigjen e pestë të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 51 prej tyre ose 20.4% nga të anketuarëve shprehen “9 orë”. Në përgjigjen e gjashtë të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 8 prej tyre ose 3.2% nga të anketuarëve shprehen “ mbi 10 orë”. Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes meshkujve të anketuar sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=43.446$ ; df: 20; P= 0.000.

### 5.1.7. PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS – FEMRAT

**Tabela 43. Pyetësori: “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë Femrore**

I Merrem me aktivitete rekreative sportive	36> F	31-35 F	26-30 F	21-25 F	18-20 F	Σ
Rregullisht (së paku 3 here në javë)	17	10	13	25	14	79
Kohë pas kohe (kryesisht vikendeve)	20	16	29	18	32	115
Asnjë here	13	24	8	7	4	56
Σ	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2= 1.480$ df: 2 p= 0.477	$\chi^2= 5.920$ df: 2 p= 0.052	$\chi^2=14.440$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2= 9.880$ df: 2 p= 0.007	$\chi^2= 24.16$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=39.010$ df: 8 P= 0.000

Në tabelën 43 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Merrem me aktivitete rekreative sportive” te femrat. Vërejm se aktivitetet rekreative sportive nëpër këto periudha ndryshojnë. Në pyetjen e të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive”, 79 të anketuara ose 31.6% merren rregullisht (së paku 3 here në javë). Por nëse e shikojmë frekuencën e kyqjes në aktivitete rekreative sportive vërejmë se në moshën 21-25 vjeçare e kemi numrin më të madh të pjesëmarrësve (25 femra). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive” 115 prej tyre ose 46% nga të anketuarave merren kohë pas kohe (kryesisht vikendeve). Por nëse e shikojmë frekuencën e kyqjes në aktivitete rekreative sportive vërejmë se në moshën mbi 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të pjesëmarrësve (32 femra). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarave “Merrem me aktivitete rekreative sportive” 56 prej tyre ose 22.4% nga të anketuarave nuk merren Asnjë here. Por nëse e shikojmë frekuencën e kyqjes në aktivitete rekreative sportive vërejmë se në moshën mbi 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të pjesëmarrësve (18 femra). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave sa i përket kësaj përgjigje ( $\chi^2=39.010$ ;  $P<0.000$ ).

**Tabela 44. Pyetësori: “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë mashkullore**

II–Organizimi i aktiviteteve	36> F	31-35 F	26-30 F	21-25 F	18-20 F	Σ
------------------------------	-------	---------	---------	---------	---------	---



sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:						
Po	21	15	37	30	37	140
Nuk jamë i sigurt	13	28	13	16	9	79
Jo	16	7	0	4	4	31
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2= 1.960$ df: 2 p= 0.375	$\chi^2= 13.48$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=42.280$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=20.320$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=37.960$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=50.410$ df: 8 P= 0.000

Në tabelën 44 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme”. Vërejm se aktivitetet rekreative sportive nëpër këto periudha ndryshojnë. Në pyetjen e të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:”, 140 të anketuara ose 56% përgjigjen me “PO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi vërejmë se në moshën 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (37 femra). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:” 79 prej tyre ose 31.6% nga të anketuarat shprehen “nuk jam e sigurt”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (28 femra). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme:” 31 prej tyre ose 12.4% nga të anketuarat shprehen “JO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e shprehjes së mendimit “JO” vërejmë se në moshën mbi mbi moshën 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (16 femra). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave të anketuara sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=50.410$ ; df: 8; P= 0.000

**Tabela 45. Pyetësi: “Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive.”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore**

III-Pjesëmarrja aktive në	<b>36&gt; F</b>	<b>31-35 F</b>	<b>26-30 F</b>	<b>21-25 F</b>	<b>18-20 F</b>	$\Sigma$
---------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------

aktivitetet rekreative sportive						
Po	17	14	25	18	21	95
Nuk jamë i sigurt	21	26	22	25	20	114
Jo	12	10	3	7	9	41
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2= 2.440$ df: 2 p= 0.295	$\chi^2= 8.320$ df: 2 p= 0.016	$\chi^2=17.080$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=9.880$ df: 2 p= 0.007	$\chi^2=5.320$ df: 2 p= 0.069	$\chi^2=10.567$ df: 8 P= 0.227

Në tabelën 45 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive”. Vërejm se pjesëmarrja në aktivitetet rekreative sportive nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarave “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:”, 95 të anketuar ose 38% përgjigjen me “PO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi vërejmë se në moshën 26-30 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (27 femra). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarave “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:” 114 prej tyre ose 45.6% nga të anketuarat shprehen “nuk jam i sigurt”. Por nëse e shikojmë frekuencën e këtij mendimi, vërejmë se në moshën 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (26 femra). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive:” 41 prej tyre ose 16.4% nga të anketuarat shprehen “JO”. Por nëse e shikojmë frekuencën e shprehjes së mendimit “JO” vërejmë se në moshën mbi 36 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (12 femra). Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave të anketuara sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=10.567$ ; df: 8; P= 0.227

**Tabela 46. Pyetësi: “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore**

IV. Frekuenca e	36> F	31-35 F	26-30 F	21-25 F	18-20 F	$\Sigma$
-----------------	-------	---------	---------	---------	---------	----------

konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor						
10-20 cigare	10	19	17	13	3	62
ma teper se 20 cigare në ditë	8	5	8	9	3	33
nuk e konsumoj	32	26	25	28	44	155
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=21.280$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=13.720$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=8.680$ df: 2 p= 0.013	$\chi^2=12.040$ df: 2 p= 0.002	$\chi^2=67.240$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=24.399$ df: 8 P= 0.001

Në tabelën 46 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësorin “Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor”. Vërejm se Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarave “Frekuenca e konsumimit të cigareve, Konsumimi ditor:”, 62 të anketuar ose 24.8% përgjigjen me “10-20 cigare”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi vërejmë se në moshën 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (19 femra). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarave “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:” 33 prej tyre ose 13.2% nga të anketuarat shprehen “ma teper se 20 cigare në ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 21-25 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (9 femra). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:” 155 prej tyre ose 62% nga të anketuarat shprehen “nuk e konsumoj”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “nuk e konsumoj” vërejmë se në moshën 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarve (44 femra). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave të anketuara sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=24.399$ ; df: 8; P= 0.001.

**Tabela 47. Pyetësori: “Frekuenca e Konsumimit të alkoholit”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore**

V. Konsumimi i	36> F	31-35 F	26-30 F	21-25 F	18-20 F	$\Sigma$
----------------	-------	---------	---------	---------	---------	----------

alkoholit						
rregullisht (çdo ditë)	6	5	6	3	0	20
kohë pas kohe (nganjëherë në javë)	17	20	21	19	5	82
nuk e konsumoj	27	25	23	28	45	148
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2= 21.280$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=13.000$ df: 2 p= 0.001	$\chi^2=10.360$ df: 2 p= 0.005	$\chi^2=19.240$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=73.000$ df: 2 p= 0.000	$\chi^2=27.453$ df: 8 P= 0.000

Në tabelën 47 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “Frekuenca e konsumimit të alkoholit”. Vërejm se Frekuenca e konsumimit të alkoholit nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarave “Frekuenca e konsumimit të alkoholit:”, 20 të anketuara ose 8% përgjigjen “rregullisht (çdo ditë)”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi vërejmë se në moshën 26-30 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (6 femra). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarave “Konsumimi i alkoholit” 82 prej tyre ose 32.8% nga të anketuarat shprehen “kohë pas kohe (nganjëherë në javë)”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi, vërejmë se në moshën 26-30 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (21 femra). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarëve “Konsumimi i alkoholit” 148 prej tyre ose 59.2% nga të anketuarat shprehen “nuk e konsumoj”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “nuk e konsumoj” vërejmë se në moshën 18-20 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (26 femra). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave të anketuara sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=27.453$ ; df: 8; P= 0.000.

**Tabela 48. Pyetësi: “Shprehit në ushqim në shujta”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore**

VI. Shprehit në ushqim në shujta	<b>36&gt; F</b>	<b>31-35 F</b>	<b>26-30 F</b>	<b>21-25 F</b>	<b>18-20 F</b>	$\Sigma$
----------------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------

1 here ne ditë	6	3	2	7	6	24
2 here ne ditë	21	16	37	15	21	110
3 here ne ditë	15	24	8	16	21	84
4 here ne ditë	8	7	3	12	2	32
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=11.280$ df: 3 p= 0.010	$\chi^2=11.200$ df: 3 p= 0.010	$\chi^2=65.680$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=3.920$ df: 3 p= 0.270	$\chi^2=23.760$ df: 3 p= 0.000	$\chi^2=37.262$ df: 12 P= 0.000

Në tabelën 48 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësorin “Shprehit në ushqim në shujta”. Vërejm se Frekuenca e konsumimit të alkoholit nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarave “Shprehit në ushqim në shujta:”, 24 anketuar ose 9.6% përgjigjen “1 here ne ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi vërejmë se në moshën 21-25 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (7femra). Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarave “Shprehit në ushqim në shujta”,110 prej tyre ose 44% nga të anketuarat shprehen “2 here ne ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e këtij mendimi, vërejmë se në moshën mbi 26-30 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (37 femra). Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarave “Shprehit në ushqim në shujta”, 84 prej tyre ose 33.6% nga të anketuarat shprehen “3 herë në ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “3 herë në ditë” vërejmë se në moshën mbi 31-35 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (33 femra). Në përgjigjen e katërt të pyetjes së të anketuarave “Shprehit në ushqim në shujta”, 32 prej tyre ose 12.8% nga të anketuarat shprehen “4 herë në ditë”. Por nëse e shikojmë frekuencen e shprehjes së mendimit “4 herë në ditë” vërejmë se në moshën mbi 21-25 vjeçare e kemi numrin më të madh të anketuarave (12 femra). Ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave të anketuara sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=37.262$ ; df: 8; P= 0.000.

***Tabela 49. Pyetësori: “. Sa orë gjumë bëni”, për të anketuarat e moshës 18-36 vjeçare të gjinisë femrore***

VII. Sa orë	<b>36&gt; F</b>	<b>31-35 F</b>	<b>26-30 F</b>	<b>21-25 F</b>	<b>18-20 F</b>	$\Sigma$
-------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------

gjumë bëni						
5 orë	2	1	2	2	4	11
6 orë	7	10	5	8	11	41
7 orë	10	13	8	14	14	59
8 orë	18	11	15	15	11	70
9 orë	11	13	19	11	9	63
10 orë>	2	2	1	0	1	6
$\Sigma$	50	50	50	50	50	250
$\chi^2$	$\chi^2=11.280$ df: 5 p= 0.010	$\chi^2=17.680$ df: 5 p= 0.003	$\chi^2=31.600$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=23.200$ df: 5 p= 0.000	$\chi^2=14.320$ df: 5 p= 0.013	$\chi^2=17.006$ df: 20 P= 0.652

Në tabelën 49 janë të paraqitura rezultatet e përgjigjeve në pyetësin “. Sa orë gjumë bëni”. Vërejm se Frekuenca e orëve të gjimit nëpër këto periudha ndryshonë. Në pyetjen e të anketuarave “Sa orë gjumë bëni”, 11 të anketuara ose 4.4% përgjigjen “5 orë”. Në përgjigjen e dytë të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 41 prej tyre ose 16.4% nga të anketuarat shprehen “6 orë”. Në përgjigjen e tretë të pyetjes së të anketuarave “sa orë gjum bëni”, 59 prej tyre ose 23.6% nga të anketuarave shprehen “7 orë”. Në përgjigjen e katërt të pyetjes së të anketuarave “Sa orë gjumë bëni”, 70 prej tyre ose 28% nga të anketuarat shprehen “8 orë”. Në përgjigjen e pestë të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 63 prej tyre ose 25.2% nga të anketuarave shprehen “9 orë”. Në përgjigjen e gjashtë të pyetjes së të anketuarëve “Sa orë gjumë bëni”, 6 prej tyre ose 2.4% nga të anketuarat shprehen “ mbi 10 orë”. Nuk ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor në mes femrave të anketuara sa i përket kësaj pyetjeje  $\chi^2=17.006$ ; df: 20; P= 0.652.

## 5.2. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Pas përpunimit, interpretimit dhe analizës së rezultateve të këtij hulumtimi mundë të konstatojmë se në mënyrë të plotë janë realizuar objektivat e parashtruara që në fillim të punimit. Vërtetimi i hipotezave të parashtruara është me sa vijon:

**H<sub>01</sub>** – Hipoteza se presim të fitohen dallime të rëndësishme në mes frekvencionit të vërejtur dhe atij teorik brenda grupit në të gjitha pyetjet e pyetësorëve të aplikuar në këtë hulumtim nuk është realizuar në tërësi.

**H<sub>02</sub>** – Presim të fitohen dallime të rëndësishme në mes frekvencionit të vërejtur dhe atij teorik në mes grupeve në të gjitha pyetjet e pyetësorëve të aplikuar në këtë hulumtim është realizuar pjesërisht..

## 6. PËRFUNDIMI

Aktiviteti fizik është domosdoshmëri dhe nëse kryhet në mënyrë të rregullt, kthehet në mjet të rëndësishëm për përmirësimin e shëndetit në përgjithësi, në aspektin fizik dhe mendor, si dhe zvogëlon shumë rrezikun për sëmundjet kronike të njerëzve.

Sporti dhe aktiviteti fizik në përgjithësi, janë faktorë që kanë një ndikim pozitiv në cilësinë e jetës, shëndet, mendor, stabilitetin mendor, motivimin dhe vetëbesimin si tek personat e të gjitha moshave dhe dy gjinive të popullata ku ajo jeton. Ushtrimet e përgjithshme 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. Dobia e pjesëmarrjes në aktivitetet sportive dhe rekreative qëndron në përmirësimin e cilësisë së jetës, një ndjenjë më të madhe të kënaqësisë dhe mirëqenies si dhe zhvillimin dhe aftësitë më të mira sociale.

Qëllimi i hulumtimit është i orientuar në aspektin e rëndësisë teorike dhe praktike. Qëllimi teorik i hulumtimit është të tregojë se personat të cilët janë të angazhuar në rekreacionin sportiv kanë të zhvilluar ndjenjën e koherencës dhe orientimit ndërpersonal më tepër sesa ata të cilët nuk janë të përfshirë në sport dhe rekreacionin sportiv si dhe fitojnë shprehi të re të jetesës në drejtim të përmirësimit të shëndetit . Qëllimi praktik i hulumtimit është që në bazë të rezultatit të hulumtimit të inkurajohen më shumë popullatën për angazhim më të madh në aktivitetet rekreative sportive.

Për realizimin e qëllimit është është popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit e cila është definuar si popullatë e personave nga komuna e Prishtinës. Me metodën e mostrës së rastësishme është përzgjedhur mostra e të anketuarve për qëllimet e këtij hulumtimi. Në hulumtim janë përfshirë – gjithsejt 500 të anketuar të ndarë në dy gjini dhe në 5 grupe. Pra, 250 të anketuar të gjinisë mashkullore dhe 250 të anketuar të gjinisë femrore. Mostra e të anketuarve në aspektin e kategorive të moshës është ndarë në pesë nëngrupe. Grupin e të moshuarave prej 18-20 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave prej 21-25 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave prej 26-30 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave prej 31-35 vjeçare e përbëjnë nga 50 të



anketuar nga dy gjinitë. Grupin e të moshuarave mbi 35 vjeçare e përbëjnë nga 50 të anketuar nga dy gjinitë.

Me qëllim të grumbullimit të informacioneve është aplikuar pyetëtori me shtatë pyetje për stilin e jetesës. Pyetjet e përfshira në këtë pyetësor kanë qenë: I - merrem me aktivitete rekreative sportive; II - mendimi i të anketuarave mbi shfrytëzimin e sportit në qytet : Pyetja-organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë e dobishme; III – Qëndrimi i të anketuarave mbi pjesëmarrjen aktive në aktivitetet rekreative sportive. Pjesëmarrja aktive në aktivitetet rekreative sportive; IV – Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor: deri 10 cigare; V – Konsumimi i alkoholit; VI – Shprehit në ushqim në shujta dhe VII – Sa orë gjumë bëni.

Rezultatet e fituara pas përpunimit tregojnë se të anketuarit të ndarë sipas moshës dhe gjinisë kanë dhënë përgjigje të ndryshme.

Në përgjigjen e parë të pyetëtorit ” Merrem me aktivitete rekreative sportive” ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave të moshës mbi 36 vjeçare, te mosha 26-30 vjeçare, dhe mosha 18-20 vjeçare.

Në përgjigjen e dytë të pyetëtorit ” Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme” ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave të moshës mbi 36 vjeçare, te mosha 31-35 vjeçare, te mosha 26-30 vjeçare, dhe mosha 18-20 vjeçare.

Në përgjigjen e tretë të pyetëtorit ” A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave të moshës mbi 36 vjeçare dhe te mosha 31-35 vjeçare.

Në përgjigjen e katërt të pyetëtorit ” Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor” ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave te mosha mbi 36 vjeçare dhe mosha 18-20 vjeçare.

Në përgjigjen e pestë të pyetësit "Konsumimi i alkoholit" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave të mosha mbi 36 vjeçare dhe mosha 18-20 vjeçare.

Në përgjigjen e gjashtë të pyetësit " Shprehit në ushqim në shujta" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave të mosha mbi 36 vjeçare, të mosha 26-30 vjeçare, të mosha 21-25 vjeçare dhe mosha 18-20 vjeçare.

Në përgjigjen e shtatë të pyetësit " Sa orë gjumë bëni" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve dhe femrave vetëm të mosha mbi 36 vjeçare, sepse femrat flejnë më shumë.

**Rezultatet e fituara pas përpunimit tregojnë se të anketuarit e gjinisë mashkullore të ndarë sipas moshës kanë dhënë përgjigje të ndryshme.**

Në përgjigjen e parë të pyetësit " Merrem me aktivitete rekreative sportive" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e dytë të pyetësit " Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e tretë të pyetësit " A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e katërt të pyetësit " Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e pestë të pyetësit "Konsumimi i alkoholit" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e gjashtë të pyetësit " Shprehit në ushqim në shujta" ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e shtatë të pyetësorit ” Sa orë gjumë bëni” ekziston dallim i rëndësishëm në mes meshkujve të ndarë sipas moshës.

**Rezultatet e fituara pas përpunimit tregojnë se të anketuarit e gjinisë femrore të ndarë sipas moshës kanë dhënë përgjigje të ndryshme.**

Në përgjigjen e parë të pyetësorit ” Merrem me aktivitete rekreative sportive” ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e dytë të pyetësorit ” Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Prishtinë do të jetë i dobishme” ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e tretë të pyetësorit ” A merrni pjesë në mënyrë aktive në aktivitetet rekreative sportive” nuk ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e katërt të pyetësorit ” Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor” ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e pestë të pyetësorit ”Konsumimi i alkoholit” ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e gjashtë të pyetësorit ” Shprehit në ushqim në shujta” ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

Në përgjigjen e shtatë të pyetësorit ” Sa orë gjumë bëni” nuk ekziston dallim i rëndësishëm në mes femrave të ndarë sipas moshës.

## 7. LITERATURA

1. Aquatias, S. (2000). Sporting activity and risk behaviours: the uses of psychoactive products in sports. *La Revue des Addictions*, 2, 333-336.
2. Dawson, D. A., Grant, B. F., Stinson, F. S., & Chou, P.S. (2004). Another look at heavy episodic drinking and alcohol use disorders among college and non college youth. In Schuckit, M. A. (Ed.) *Journal of Studies on Alcohol*, 65 (4), 477-488.
3. Nešić, M. i Kuburović, D. (2011). Stavovi studenata prema univerzitetskom sportu. U Bunčić, V. (Ed.), 4. međunarodna interdisciplinarna stručno-naučna konferencija "Vaspitno-obrazovni i sportski horizonti" (str.128-136). Subotica: Zbornik radova
4. Nešić, M.,&Kovačević, J. (2011). Life habits of Student population as a factor in orientation to the University Sports. *Acta kinesiologicala*, Vol. 5(2), 89-95.
5. Nešić, M., Fratrić, F. & Ilić, D. (2010). Physical exercise motivation determinants of female students at the University 'Educons'. In Kovač, M., Jurak, G. & Starc, G. (Ed.), 5th Congress Youth sport 2010 (pp.285-290) Ljubljana: Faculty of sport.
6. Andrijašević, M., Bartoš, A., Ljubičić, M., Sačer, M. (2002). Znanstveno-stručni pristup primjene sportske rekreacije za potrebe hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji, Udruga za šport i rekreaciju "Veteran '91". Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
7. Borglin, G., Jakobsson, U., Edberg, AK., Hallberg, IR. (2006). Older people in Sweden with various degrees of present quality of life: their health, social support, everyday activities and sense of coherence. Department of Health Sciences, Faculty of Medicine Lund Sweden: *Health and Social Care in the Community*, 14(2): 136-46.
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. 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.
3. Kuuppelomäki, M., Utriainen, P. (2003). A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors. Researc and Development Centre for Social Welfare and Health, Seinäjoki Polytechnic Finland: *International Journal of Nursing Studies*, 40(4): 383-8.
4. Marinić, M. (2007). Jesu li osobe sa invaliditetom "invalidi"??. Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
5. McGill, J. (1996). *Developing leisure identities*. Toronto: Brampton Caledon Community Living.
6. Mikalački, M. (2000). *Teorija i metodika sportske rekreacije*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.

7. Ministarstvo porodice omladine i sporta Republike Srpske (2008). Sport osoba sa invaliditetom. Banjaluka: Ministarstvo porodice omladine i sporta str. 163-183.
8. Penazić, Z., Ćubela, V, Proroković, A., Lacković-Grgin, K. (2002). Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
9. Petterson, I., Pegg, S. (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: benefits and opportunities. *Leisure Studies*, 28, 4 pp. 387-402.
10. Skirka, N. (2000). The relationships of hardinees, sense of coherence, sports participation, and gender to percived stress and psychological symptoms among college students. Montclair State University New Jersey, USA: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40(1): 63-70.
11. Söderhamn, O., Holmgren, L. (2004). Testing Anatovsky's sense of coherence (SOC) scale among active older people. Department of Nursing, Trollhättan/Udevalla University Swedwn: *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3): 215-21.
12. Štuka, K. (1979). *Fiziologija sporta*. Zagreb: Sportska tribina.

## **REZYME**

### **Shprehit individuale të jetesës dhe aktivitetet rekreative sportive**

Sporti dhe aktiviteti fizik në përgjithësi, janë faktorë që kanë një ndikim pozitiv në cilësinë e jetës, shëndet, mendor, stabilitetin mendor, motivimin dhe vetëbesimin si tek personat e të gjitha moshave dhe dy gjinive të popullata ku ajo jeton. Ushtrimet e përgjithshme 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.

Për realizimin e qëllimit është është popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit e cila është definuar si popullatë e personave nga komuna e Prishtinës. Me metoden e mostrës së rastësishme është përzgjedhur mostra e të anketuarve për qëllimet e këtij hulumtimi. Në hulumtim janë përfshirë – gjithësejt 500 të anketuar të ndarë sipas gjinisë dhe në 5 grupe sipas moshës.

Rezultatet e fituara tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në mes femrave dhe meshkujve gati në të gjitha pyetjeve të parashtruara.

Gjithashtu rezultatet e fituara tregojnë se janë fituar dallime të rëndësishme statistikore në mes meshkujve të ndarë sipas moshës dhe femrave të ndarë sipas moshës gati në të gjitha pyetjeve të parashtruara.

## **SUMMARY**

### **Individual living habits and recreational sports activities**

Sport and physical activity in general, are the factors that have a positive impact on quality of life, health, mental, mental stability, motivation and self confidence on persons of all ages and both genders on the population where they live. General exercises are meant to activate the entire body to help maintain the the health status or restore morbidity in a relatively healthy state.

To realise this goal, is the population from which the samples are derived, which is defined as a population of people from Prishtina municipality. With random sampling method the sample of surveyed was chosen for the purposes of this research. In the research- a total of 500 responednts were divided by gender and in 5 groups acording to age.

The obtained results indicate that there are statistically significant differences between female and male almost in all seven questions asked.

Also, the obtained results show that statistically significant differences are achieved between males divided according to age and female divided according to age in all seven question asked.