

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



**PUNIMI I DIPLOMËS – MASTER**

**Tema:** *Analiza e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë në zonat urbane dhe rurale të Komunës së Vushtrrisë*

MENTORI:

Prof. Asst. Dr. Besnik Morina

KANDIDATI:

Xhevdet Ademi

Prishtinë, 2025

**UNIVERSITY OF PRISHTINA**  
**FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**



**THESIS DIPLOMA – MASTER**

**Topic:** *Analysis of the Prevalence of Overweight and Obesity in Relation to Socio-Demographic Factors in Urban and Rural Areas of the Municipality of Vushtrri”*

MENTOR:

Prof. Asst. Dr. Besnik Morina

CANDIDATE:

Xhevdet Ademi

Pristina, 2025

## **DEKLARATA E AUTORSISË**

Unë, i nënshkruari Xhevdet Ademi, deklaroj me përgjegjësi të plotë se ky punim me titull:

“Analiza e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë në zonat urbane dhe rurale të Komunës së Vushtrrisë”

është punë e imja origjinale shkencore dhe është realizuar nën udhëheqjen e mentorit tim, Prof. Asst. Dr. Besnik Morina. Të gjitha burimet e përdorura gjatë hartimit të këtij punimi janë cituar dhe referuar sipas standardeve akademike.

Me këtë deklaratë konfirmoj se nuk kam përdorur punë të huaja pa i referuar ato siç duhet dhe se ky punim nuk është paraqitur më herët për vlerësim apo përfitim të ndonjë diplome tjetër në asnjë institucion arsimor në vend apo jashtë tij.

Jam plotësisht i vetëdijshëm se në rast të shkeljes së këtyre parimeve, mbaj përgjegjësi të plotë sipas rregulloreve dhe udhëzimeve të Universitetit të Prishtinës.

Prishtinë, \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2025

Xhevdet Ademi

## **FALËNDERIM**

Me mirënjohje dhe respekt të veçantë, dëshiroj të falënderoj të gjithë ata që më kanë përkrahur gjatë rrugëtimit tim akademik dhe realizimit të këtij punimi.

Fillimisht, shpreh falënderimin më të sinqertë për mentorin tim, Prof. Asst. Dr. Besnik Morina, për udhëheqjen profesionale, mbështetjen e vazhdueshme dhe këshillat e vlefshme që më ndihmuan në përfundimin me sukses të këtij studimi.

Një falënderim i posaçëm i dedikohet familjes sime, e cila më ka qëndruar gjithmonë pranë me dashuri, përkrahje morale dhe motivim të pandërprerë. Pa mbështetjen e tyre, ky punim nuk do të ishte i mundur.

Po ashtu, falënderoj të gjithë pjesëmarrësit në hulumtim, të cilët me gatishmërinë e tyre kontribuan drejtpërdrejt në realizimin e këtij studimi.

Gjithashtu, shpreh mirënjohje për Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit në Universitetin e Prishtinës, për mundësitë akademike dhe mbështetjen institucionale gjatë studimeve të mia.

Së fundi, falënderoj Ministrinë e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI) për mbështetjen institucionale dhe financiare në kuadër të programit të projekteve shkencore, e cila e ka bërë të mundur realizimin e këtij studimi.

## ABSTRAKTI

Mbipesha dhe obeziteti përbëjnë një nga sfidat më serioze të shëndetit publik në nivel global dhe janë gjithnjë e më të pranishme edhe në Kosovë. Ky studim ka për qëllim të analizojë përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në Komunën e Vushtrrisë, si dhe lidhjen e tyre me faktorët socio-demografikë si gjinia, mosha, niveli arsimor, statusi martesor, gjendja ekonomike dhe vendbanimi.

Mostra e hulumtimit përfshiu 167 individë (77.8% meshkuj dhe 22.2% femra), të përzgjedhur rastësisht nga zona urbane dhe rurale të komunës. Të dhënat u mbledhën përmes një pyetësori standard dhe matjes së peshës trupore, ndërsa Indeksi i Masës Trupore (BMI) u llogarit sipas metodologjisë së Organizatës Botërore të Shëndetësisë. Përpunimi statistikor u realizua me SPSS dhe Excel, duke përdorur përqindjet, mesataret dhe testin Chi-Square për verifikimin e hipotezave.

Rezultatet treguan se mbi gjysmën e pjesëmarrësve ishin mbipeshë ose obezë. Meshkujt kishin prevalencë më të lartë të obezitetit krahasuar me femrat, por diferenca nuk ishte statistikiisht domethënëse. Po ashtu, nuk u gjetën dallime të rëndësishme mes zonave urbane dhe rurale. Personat me arsim fillor dhe të ardhura më të larta shfaqën prirje për obezitet më të madh, megjithëse pa domethënie statistikore. Statusi martesor tregoi një lidhje më të afërt, pasi të martuarit paraqitën prevalencë më të lartë të obezitetit, me një p-vlerë afër domethënies statistikore.

Në përfundim, studimi konfirmon se mbipesha dhe obeziteti në Vushtri janë probleme serioze shëndetësore dhe multifaktoriale, ku faktorët socio-demografikë ndërthuren me zakonet e jetesës dhe mjedisin. Këto gjetje theksojnë nevojën për programe të integruara parandaluese dhe ndërhyrëse, të cilat duhet të synojnë edukimin shëndetësor, promovimin e aktivitetit fizik dhe përmirësimin e zakoneve ushqimore.

Fjalë kyçe: Mbipesha, obeziteti, faktorët socio-demografikë, shëndeti publik, Komuna e Vushtrrisë.

## **ABSTRACT**

Overweight and obesity represent one of the most serious global public health challenges and are increasingly prevalent in Kosovo. The aim of this study was to analyze the prevalence of overweight and obesity among adults in the Municipality of Vushtrri and to examine their association with socio-demographic factors such as gender, age, education level, marital status, economic status, and place of residence.

The research sample included 167 individuals (77.8% male and 22.2% female), randomly selected from both urban and rural areas of the municipality. Data were collected through a standardized questionnaire and direct body weight measurement, while the Body Mass Index (BMI) was calculated according to the World Health Organization methodology. Statistical processing was performed using SPSS and Excel, applying percentages, means, and the Chi-Square test to verify the stated hypotheses.

The results showed that more than half of the participants were overweight or obese. Males exhibited a higher prevalence of obesity compared to females, although the difference was not statistically significant. Similarly, no significant differences were observed between urban and rural participants. Individuals with primary education and higher income levels displayed a tendency toward greater obesity, although without statistical significance. Marital status emerged as the closest factor to significance, as married individuals presented higher obesity prevalence, with a p-value approaching statistical significance.

In conclusion, the study confirms that overweight and obesity in Vushtrri are serious and multifactorial health problems, where socio-demographic factors intersect with lifestyle habits and environmental influences. These findings emphasize the need for integrated preventive and intervention programs focusing on health education, the promotion of physical activity, and the improvement of nutritional habits.

**Keywords:** Overweight, obesity, socio-demographic factors, public health, Municipality of Vushtrri.

## **LISTA E TABELAVE DHE FIGURAVE**

### **Lista e Tabelave**

Tabela 1. Numri total i pjesëmarrësve sipas gjinisë – fq. 19

Tabela 2. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas gjinisë – fq. 19

Tabela 3. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas grupmoshës – fq. 19

Tabela 4. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas arsimit – fq. 20

Tabela 5. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas statusit të punësimit – fq. 20

Tabela 6. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas statusit martesor – fq. 21

Tabela 7. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas statusit ekonomik – fq. 21

Tabela 8. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas vendbanimit (urban/rural) – fq. 21

Tabela 9. Përhapja e mbipeshës dhe obezitetit sipas lartësisë mbidetare – fq. 22

## **PËRMBAJTJA**

1. HYRJE.....	9
2. HULUMTIMET E DERITANISHME.....	11
3. QËLLIMI I PUNIMIT .....	13
4. HIPOTEZAT THEMELORE.....	14
5. METODAT E PUNËS.....	15
5.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit.....	15
5.2 Mostra e të testuarve.....	16
5.3 Instrumentet matëse të mostrës .....	16
5.4 Përpunimi statistikor i të dhënave .....	18
6. RËNDEsia E HULUMTIMIT .....	18
7. REZULTATET E HULUMTIMIT .....	19
8. VERTETIMI I HIPOTEZAVE .....	23
9. DISKUTIMI.....	25
10. KONKLUDIMI .....	27
11. LITERATURA .....	28

## 1. HYRJJE

Mbipesha dhe obeziteti janë kthyer në një nga sfidat më të mëdha të shëndetit publik në shekullin XXI. Këto gjendje, të përcaktuara si grumbullim jonormal ose i tepruar i yndyrës trupore që mund të ndikojë negativisht në shëndet, lidhen drejtpërdrejt me një sërë sëmundjesh kronike, përfshirë sëmundjet kardiovaskulare, diabetin e tipit 2, hipertensionin, disa forma të kancerit dhe probleme të sistemit muskuloskeletor WHO, (2020). Në një kohë kur ritmet e urbanizimit dhe ndryshimet në stilin e jetesës janë të theksuara, mbipesha dhe obeziteti nuk janë më vetëm probleme të vendeve të zhvilluara, por po prekin gjithnjë e më shumë edhe vendet në zhvillim dhe zonat me të ardhura më të ulëta Ng et al., (2014).

Në kontekstin e Kosovës, dhe veçanërisht në komunën e Vushtrrisë, të dhënat mbi përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit janë të kufizuara, megjithatë shqetësimi publik është në rritje. Sipas të dhënave të fundit, mbipesha dhe obeziteti të rriturit në Kosovë po paraqiten gjithnjë e më shpesh si problem shëndetësor, i ndikuar nga faktorë të tillë si vendbanimi (urbane vs. rurale), niveli i arsimit, të ardhurat dhe statusi i punësimit Morina, B., & Brestovci, S. B. (2022).

Komuna e Vushtrrisë, si një nga komunat më të populluara të Kosovës, përfshin një popullsi të përzier ndërmjet zonave urbane dhe rurale, duke e bërë atë një mjedis të përshtatshëm për të analizuar ndikimin e faktorëve socio-demografikë në përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit. Deri më tani, në nivel vendor mungojnë studime të thelluara që shqyrtojnë këto dallime brenda komunave të Kosovës, ndërkohë që nevoja për të kuptuar ndikimin e faktorëve si gjinia, mosha, niveli arsimor, statusi ekonomik, statusi martesor dhe vendbanimi (urban apo rural) është thelbësore për zhvillimin e politikave të synuara parandaluese dhe ndërhyrëse.

Sipas të dhënave të fundit nga organizata të ndryshme kombëtare dhe ndërkombëtare, në Kosovë është vërejtur një rritje e ndjeshme e prevalencës së mbipeshës dhe obezitetit pas pandemisë COVID-19, si pasojë e kufizimit të aktiviteteve fizike dhe përkeqësimit të stilit të jetesës. Studimet e fundit kanë dokumentuar një rritje të konsiderueshme të prevalencës së mbipeshës dhe obezitetit në Kosovë pas pandemisë COVID-19, kryesisht për shkak të aktivitetit të zvogëluar fizik dhe përkeqësimit të zakoneve të jetesës.

Në Shqipëri parashikohet që deri në vitin 2035, 37% e të rriturve do të përballen me obezitet World Obesity Federation (2023), duke sinjalizuar tendenca të ngjashme rajonale që mund të reflektohen edhe në Kosovë. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë, faktorët socio-

demografikë si vendbanimi dhe statusi socio-ekonomik janë thelbësorë në identifikimin e grupeve më të rrezikuara dhe në orientimin e ndërhyrjeve efektive WHO, (2020).

## **2. HULUMTIMET E DERITANISHME**

### **Hulumtimi i Marques et al. (2018)**

Studimi i Marques dhe bashkëpunëtorëve analizoi prevalencën e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në 20 vende evropiane duke përdorur të dhënat e Anketës Sociale Evropiane (2014). Në total morën pjesë 34,814 të rritur me moshë mesatare 50.8 vjeç. Rezultatet treguan se vetëm 44.9% e pjesëmarrësve kishin peshë normale, ndërsa mbi gjysmën (53.1%) ishin mbipeshë ose obezë. Meshkujt rezultuan më të prirur për mbipeshë sesa femrat, ndërsa të moshuarit dhe pensionistët kishin prevalencë më të lartë. Po ashtu, banorët e zonave rurale kishin përqindje më të lartë të mbipeshës dhe obezitetit krahasuar me ata urbanë. Vendet me prevalencën më të lartë të mbipeshës ishin Çekia, Hungaria dhe Lituania, ndërsa për obezitetin, Sllovenia, Estonia dhe Mbretëria e Bashkuar. Autorët theksuan se më shumë se gjysma e popullsisë evropiane është e prekur, duke e konsideruar këtë fenomen si një epidemi të peshës së tepërt.

### **Hulumtimi i Peralta et al. (2018)**

Peralta dhe kolegët studiuuan trendet e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit mbi 50 vjeç në 10 vende evropiane për periudhën 2005–2013, duke përdorur të dhënat e projektit SHARE. Rezultatet treguan se prevalenca e mbipeshës ishte e qëndrueshme, rreth 60%, ndërsa obeziteti u rrit nga 17.5% në 2005 në 19.2% në 2013. Rritja ishte më e dukshme në Gjermani, ndërsa në Spanjë u vu re një ulje domethënëse. Përveç kësaj, u identifikuan dallime sipas gjinisë dhe moshës, me të moshuarit që paraqitnin rrezik më të lartë. Autorët theksuan se obeziteti në moshat e shtyra tashmë ka arritur përmasa epidemike dhe kërkon zhvillimin e programeve efektive për parandalim dhe promovim të stilit të shëndetshëm të jetesës.

### **Hulumtimi i Stival et al. (2022)**

Studimi i Stival dhe bashkëpunëtorëve përdori të dhënat e anketës TackSHS (2017–2018) në 12 vende evropiane, me 10,810 pjesëmarrës. Rezultatet treguan se 48.1% e të anketuarve ishin mbipeshë ose obezë, ndërsa 12.6% ishin obezë. Meshkujt shfaqën prevalencë më të lartë të mbipeshës, ndërsa obeziteti ishte më i shprehur tek femrat. Italia dhe Franca kishin nivelet më të ulëta të obezitetit, ndërsa Greqia dhe Rumania më të lartat. Analizat treguan lidhje mes obezitetit

dhe moshës së shtyrë, arsimit të ulët dhe statusit socio-ekonomik të dobët. Autorët vunë re se, krahasuar me vitin 2010, prevalenca e obezitetit është rritur në vendet e Evropës Lindore dhe Veriore, duke e theksuar problemin si një sfidë madhore të shëndetit publik në kontinent.

### **3. QËLLIMI I PUNIMIT**

Qëllimi i këtij punimi është të vlerësohet përhapja e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit e moshës 18-64 vjeç në Komunën e Vushtrris, duke analizuar lidhjen mes indeksit të masës trupore (BMI) dhe faktorëve socio-demografikë si: gjinia, mosha, arsimi, statusi i punësimit, statusi martesor, të ardhurat mujore, vendbanimi (urban/rural) dhe lartësia mbidetare.

### **PYETJET KËRKIMORE**

1. Cili është niveli i përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Komunën e Vushtrris?
2. A ekziston dallim në shkallën e mbipeshës/obezitetit në varësi të gjinisë, grup moshës dhe nivelit të arsimit?
3. A ndikon vendbanimi (zonë urbane apo rurale) në indeksin e masës trupore?
4. Cili është ndikimi i statusit ekonomik dhe punësimit në përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit?
5. A kanë personat e martuar shkallë më të lartë të obezitetit në krahasim me ata të pamartuar?

## **4. HIPOTEZAT THEMELORE**

Duke u mbështetur në qëllimin e hulumtimit kemi parashtruar edhe hipotezat e më poshtme:

H1: Mund të ekziston një lidhje domethënëse statistikore midis gjinisë dhe nivelit të mbipeshës/obezitetit.

H2: Personat që jetojnë në zonat urbane mund të kanë shkallë më të lartë të obezitetit në krahasim me ata në zonat rurale.

H3: Niveli më i ulët arsimor mund të jetë i lidhur me përqindje më të lartë të obezitetit.

H4: Të ardhurat më të larta mund të lidhen me përqindje më të ulët të obezitetit.

H5: Personat e martuar mund të kenë shkallë më të lartë të obezitetit në krahasim me ata të pa martuar.

## 5. METODAT E PUNËS

Ky ishte një hulumtim përshkrues, i cili u fokusua në mbledhjen dhe analizimin e të dhënave për të kuptuar përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë. Hulumtimi kishte për qëllim të përshkruante situatën aktuale dhe të identifikonte lidhjet mes faktorëve si moshë, arsimit dhe statusi martesor me BMI-në, pa ndërhyrë në faktorët e jashtëm.

Të dhënat u mblodhën përmes një pyetëso standard, i cili është përdorur edhe në disa vende të Bashkimit Evropian (Marques et al., 2017). Popullsia e synuar ishin të rriturit e moshës 18–64 vjeç 167 individë nga Komuna e Vushtrrisë, prej të cilëve 130 ishin meshkuj (77.8%) dhe 37 femra (22.2%). Të anketuarit u përzgjedhën rastësisht, dhe u kategorizuan sipas moshës, arsimit dhe statusit të punësimit, ndërsa mbledhja e të dhënave u realizua gjatë muajit gusht 2025. Ky projekt ishte miratuar për mbështetje financiare nga Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHT), dhe ishte aprovuar nga Këshilli Shkencor i MASHTI-t në kuadër të programit për mbështetjen e projekteve të vogla shkencore për vitin 2025 (nr. protokoll: 2/2483, datë: 30.06.2025). Projekti mbante titullin: *“Përhapja e Mbipeshës dhe Obezitetit sipas Karakteristikave Socio-Ekonomike të të Rriturit në Republikën e Kosovës”*.

Indeksi i Masës Trupore (BMI) u llogarit nga pesha e matur dhe lartësia e vetë-raportuar, sipas formulës  $\text{kg/m}^2$ . Klasifikimi i BMI-së u bë sipas udhëzimeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO, 2000):

- Nën peshë:  $<18.5$
- Peshë normale: 18.5–24.9
- Mbipeshë: 25–29.9
- Obezë:  $\geq 30$

### 5.1 Rrjedha dhe procedura e hulumtimit

Hulumtimi u zhvillua përmes disa fazave kryesore, të cilat përfshinë:

- Hartimin dhe aprovimin e projekt-propozimit,
- Identifikimin e mostrës për testim dhe matje,
- Anketimin dhe mbledhjen e të dhënave në terren,

- Vendosjen e rezultateve në PC dhe përgatitjen e bazës së të dhënave,
- Përpunimin e rezultateve me metoda statistikore,
- Interpretimin e gjetjeve kryesore,
- Si dhe përgatitjen dhe mbrojtjen e temës.

## 5.2 Mostra e të testuarve

Mostra përfshiu 167 individë nga Komuna e Vushtrrisë, prej të cilëve 130 ishin meshkuj (77.8%) dhe 37 femra (22.2%). Të anketuarit u përzgjedhën rastësisht, duke përfshirë të rritur mbi 18 vjeç, dhe u kategorizuan sipas moshës, arsimit dhe statusit të punësimit.

## 5.3 Instrumentet matëse të mostrës

Për vlerësimin e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Komunën e Vushtrrisë është përdorur një pyetësor i cili në vete përmban njëmbëdhjetë pyetje:

### **Pyetësor për vlerësimin e përhapjes së mbipeshës dhe obezitetit te të rriturit në Komunën e Vushtrrisë**

Pyetësori përmban këto pyetje:

**Emri** \_\_\_\_\_

**1. Masa trupore** \_\_\_\_\_

**3. Lartësia Trupore** \_\_\_\_\_

**4. Gjinia:**

- Mashkull
- Femër

**5. Grup mosha**

18-24 vjeç

25-34 vjeç

35-44 vjeç

45-54 vjeç

55–64 vjeç

**6. Arsimi, niveli i shkollimit:**

- Nivelin Fillore
- Nivelin e Mesme
- Nivelin e Lartë

**7. Statusi i punësimit:**

- I-e punësuar
- I-e papunë
- Studentë-e

**8. Vendi i jetesës:**

- Zonë urbane
- Zonë rurale

**9. Lartësia mbi detare**

< 499

500-999

1000-1499

1500-1999

> 2000

**10. Statusi martesor:**

- I-e martuar
- I-e pa martuar

**11. Statusi Ekonomik**

- Të ardhurat deri në 250 euro
- Të ardhurat 250 - 500 euro
- Të ardhurat 500 - 1000 euro
- Të ardhurat mbi - 1000 euro

#### **5.4 Përpunimi statistikor i të dhënave**

Të dhënat u analizuan përmes softuerëve statistikorë (SPSS dhe Excel), duke u përdorur përqindjet, mesataret dhe testet statistikore si Chi-Square për verifikimin e hipotezave të parashtruara.

### **6. RËNDESA E HULUMTIMIT**

Ky hulumtim ka pasur rëndësi të madhe pasi ka analizuar përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë në Komunën e Vushtrrisë. Mbipesha dhe obeziteti janë probleme shëndetësore serioze që ndikojnë në cilësinë e jetës dhe rrezikojnë shëndetin e individëve. Ky studim ka ofruar të dhëna të vlefshme për zhvillimin e politikave shëndetësore dhe aktiviteteve parandaluese, duke identifikuar grupet e rrezikuara dhe lidhjet e mundshme me faktorë të tillë si mosha, arsimi dhe statusi socio-ekonomik. Rezultatet kanë kontribuar në promovimin e një stili jetese të shëndetshme dhe në menaxhimin më të mirë të mbipeshës dhe obezitetit.

## 7. REZULTATET E HULUMTIMIT

Tabelat e Përhapjes së Mbipeshës dhe Obezitetit

**Tabela 1. Numri total i pjesëmarrësve sipas gjinisë**

Gjinia	Numri	Përqindja
Meshkuj	130	77.8%
Femra	37	22.2%
<b>Totali</b>	<b>167</b>	<b>100%</b>

Mostra përbëhet nga 167 individë, prej të cilëve 77.8% janë meshkuj dhe vetëm 22.2% femra.

**Tabela 2. Sipas Gjinia**

Gjinia	Mbipeshë	Nën peshë	Obezë	Peshë normale	Totali
Femra	18 (48.6%)	1 (2.7%)	6 (16.2%)	12 (32.4%)	37
Meshkuj	61 (46.9%)	4 (3.1%)	30 (23.1%)	35 (26.9%)	130
<b>p-vlera</b>	<b>0.808</b>				

Rezultatet tregojnë se meshkujt kanë prevalencë më të lartë të obezitetit (23.1%) krahasuar me femrat (16.2%). Megjithatë, p-vlera = 0.808 tregon se dallimi nuk është statistikisht domethënës.

**Tabela 3. Sipas Grup mosha**

Grup mosha	Mbipeshë	Nën peshë	Obezë	Peshë normale	Totali
18-24 vjeç	12 (37.5%)	4 (12.5%)	2 (6.2%)	14 (43.8%)	32
25-34 vjeç	31 (46.3%)	0 (0.0%)	13 (19.4%)	23 (34.3%)	67
35-44 vjeç	20 (51.3%)	1 (2.6%)	11 (28.2%)	7 (17.9%)	39
45-54 vjeç	6 (54.5%)	0 (0.0%)	4 (36.4%)	1 (9.1%)	11
55-64 vjeç	10 (55.6%)	0 (0.0%)	6 (33.3%)	2 (11.1%)	18

Ekziston një rritje progresive e prevalencës së mbipeshës dhe obezitetit me rritjen e moshës:

Grupmosha 18–24 vjeç ka prevalencë më të ulët të obezitetit (6.2%) dhe përqindje më të lartë të peshës normale (43.8%).

Grupmoshat më të moshuara, sidomos 45–54 vjeç (36.4% obezë) dhe 55–64 vjeç (33.3% obezë), tregojnë prani dukshëm më të madhe të obezitetit.

**Tabela 4. Sipas Arsimit, niveli i shkollimit**

Arsimi, niveli i shkollimit	Mbipeshë	Nën peshë	Obezë	Peshë normale	Totali
Fillore	7 (58.3%)	0 (0.0%)	4 (33.3%)	1 (8.3%)	12
Lartë	27 (41.5%)	2 (3.1%)	16 (24.6%)	20 (30.8%)	65
Mesme	45 (50.0%)	3 (3.3%)	16 (17.8%)	26 (28.9%)	90
<b>p-vlera</b>	0.570				

Individët me arsim fillor shfaqin prevalencë më të lartë të obezitetit (33.3%) në krahasim me ata me arsim të lartë (24.6%) dhe arsim të mesëm (17.8%). Megjithatë, p-vlera = 0.570 tregon se këto dallime nuk janë statistikisht të rëndësishme.

**Tabela 5. Sipas Statusi i punësimit**

Statusi i punësimit	Mbipeshë	Nën peshë	Obezë	Peshë normale	Totali
I papunë	12 (41.4%)	0 (0.0%)	8 (27.6%)	9 (31.0%)	29
I punësuar	64 (49.6%)	4 (3.1%)	28 (21.7%)	33 (25.6%)	129
Student	3 (33.3%)	1 (11.1%)	0 (0.0%)	5 (55.6%)	9

Të papunët: obezitet më i lartë (27.6%)

Të punësuarit: obezitet më i ulët (21.7%)

Studentët: nuk paraqesin obezitet, por kryesisht peshë normale (55.6%).

**Tabela 6. Sipas Statusi Martesor**

<b>Statusi martesor</b>	<b>Mbipeshë</b>	<b>Nën peshë</b>	<b>Obezë</b>	<b>Peshë normale</b>	<b>Totali</b>
<b>I martuar</b>	47 (50.0%)	1 (1.1%)	24 (25.5%)	22 (23.4%)	94
<b>I pa martuar</b>	32 (43.8%)	4 (5.5%)	12 (16.4%)	25 (34.2%)	73
<b>p-vlera</b>	0.098				

Personat e martuar paraqesin prevalencë më të lartë të obezitetit (25.5%) sesa ata të pamartuarit (16.4%). p-vlera = 0.098 tregon një tendencë drejt domethënies statistikore ( $p < 0.1$ ), por jo të mjaftueshme për përfundime të forta.

**Tabela 7. Sipas Statusi Ekonomik**

<b>Statusi ekonomik</b>	<b>Mbipeshë</b>	<b>Nën peshë</b>	<b>Obezë</b>	<b>Peshë normale</b>	<b>Totali</b>
<b>250-500€</b>	5 (41.7%)	0 (0.0%)	3 (25.0%)	4 (33.3%)	12
<b>500-1000€</b>	36 (43.4%)	3 (3.6%)	14 (16.9%)	30 (36.1%)	83
<b>&gt;1000€</b>	24 (58.5%)	1 (2.4%)	12 (29.3%)	4 (9.8%)	41
<b>≤250€</b>	14 (45.2%)	1 (3.2%)	7 (22.6%)	9 (29.0%)	31
<b>p-vlera</b>	0.277				

Individët me të ardhura më të larta (>1000€) paraqesin prevalencë më të lartë të obezitetit (29.3%) sesa ata me të ardhura mesatare (16.9%) ose të ulëta (22.6%). Por p-vlera = 0.277 nuk e mbështet këtë dallim si statistikisht domethënës.

**Tabela 8. Sipas Vendbanimi**

<b>Vendi i jeteses</b>	<b>Mbipeshë</b>	<b>Nën peshë</b>	<b>Obezë</b>	<b>Peshë normale</b>	<b>Totali</b>
<b>Rural</b>	31 (41.9%)	4 (5.4%)	17 (23.0%)	22 (29.7%)	74
<b>Urban</b>	48 (51.6%)	1 (1.1%)	19 (20.4%)	25 (26.9%)	93
<b>p-vlera</b>	0.302				

Urbanët: mbipeshë (51.6%) dhe obezitet (20.4%) pak më të larta.

Ruralët: mbipeshë (41.9%) dhe obezitet (23.0%).

Megjithatë, p-vlera = 0.302 sugjeron se dallimi nuk është domethënës.

**Tabela 9. Sipas Lartesia mbidetare**

Lartesia mbidetare	Mbipeshë	Nën peshë	Obezë	Peshë normale	Totali
<b>1000-1499m</b>	10 (55.6%)	1 (5.6%)	4 (22.2%)	3 (16.7%)	18
<b>500-999m</b>	67 (46.9%)	4 (2.8%)	28 (19.6%)	44 (30.8%)	143
<b>&lt;499m</b>	2 (33.3%)	0 (0.0%)	4 (66.7%)	0 (0.0%)	6

Në zonat 500–999m jeton pjesa më e madhe e kampionit dhe aty prevalenca e obezitetit është **19.6%**.

Në zonat 1000–1499m, obeziteti shfaqet në 22.2% të rasteve.

Në zonat më të ulëta (<499m), megjithëse kampioni është shumë i vogël (6 raste), prevalenca e obezitetit arrin 66.7%.

## 8. VERTETIMI I HIPOTEZAVE

Duke u bazuar në rezultatet statistikore të përfshira në dokument, vlerësimi i hipotezave është si vijon:

H1: Lidhja mes gjinisë dhe nivelit të mbipeshës/obezitetit

- Rezultati: Meshkujt kanë prevalencë më të lartë të obezitetit (23.1%) se femrat (16.2%), por p-vlera = 0.808.
- Interpretim: Dallimi nuk është domethënës statistikisht.
- Përfundim: Hipoteza nuk u vërtetua.

H2: Urbanët kanë shkallë më të lartë obeziteti krahasuar me ruralët

- Rezultati: Urbanët = 20.4% obezë, Ruralët = 23.0% obezë; p-vlera = 0.302.
- Interpretim: Nuk ka dallim statistikisht domethënës.
- Përfundim: Hipoteza nuk u vërtetua.

H3: Arsime më të ulëta lidhen me prevalencë më të lartë obeziteti

- Rezultati: Fillore = 33.3% obezë, Lartë = 24.6%, Mesme = 17.8%; p-vlera = 0.570.
- Interpretim: Tendencë ekziston, por pa domethënie statistikore.
- Përfundim: Hipoteza nuk u vërtetua.

H4: Të ardhurat më të larta lidhen me prevalencë më të ulët obeziteti

- Rezultati: >1000€ = 29.3% obezë; 500–1000€ = 16.9%; ≤250€ = 22.6%; p-vlera = 0.277.
- Interpretim: Në fakt, grupi me të ardhura më të larta ka prevalencë më të lartë, por dallimi nuk është domethënës.
- Përfundim: Hipoteza nuk u vërtetua.

H5: Personat e martuar kanë prevalencë më të lartë obeziteti

- Rezultati: Martuar = 25.5% obezë; Pa martuar = 16.4%; p-vlera = 0.098.
- Interpretim: Tregon një tendencë drejt domethënies ( $p < 0.1$ ), por jo mjaftueshëm për ta konfirmuar me siguri shkencore.

- Përfundim: Hipoteza pjesërisht u mbështet, por nuk u vërtetua plotësisht.

## 9. DISKUTIMI

Ky studim synoi të analizojë përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit në lidhje me faktorët socio-demografikë tek të rriturit në Komunën e Vushtrrisë. Edhe pse analizat përshkruese theksuan disa prirje sipas gjinisë, moshës, arsimit, statusit martesor, të ardhurave dhe vendbanimit, shumica e hipotezave të ngritura nuk rezultuan të jenë statistikiisht domethënëse, duke treguar se këta faktorë nuk parashikojnë fuqishëm mbipeshën ose obezitetin në këtë mostër.

Dallimet gjinore nuk rezultuan statistikiisht domethënëse ( $p = 0.808$ ), megjithëse meshkujt paraqitën prevalencë pak më të lartë të obezitetit (23.1%) krahasuar me femrat (16.2%). Ky rezultat bie ndesh me disa gjetje të mëparshme që e theksojnë gjininë si një faktor të qëndrueshëm në parashikimin e rrezikut për obezitet (Ng et al., 2014; WHO, 2020). Mungesa e domethënies në këtë studim mund të shpjegohet me shpërndarjen e pabalancuar të mostrës, pasi burrat përfaqësuan gati 78% të pjesëmarrësve, gjë që mund të ketë ndikuar në prirjen e rezultateve.

Sa i përket vendbanimit, pjesëmarrësit urbanë paraqitën pak më shumë mbipeshë, ndërsa ata ruralë pak më shumë obezitet. Megjithatë, këto dallime nuk ishin statistikiisht të rëndësishme ( $p = 0.302$ ). Studimet e mëparshme shpesh tregojnë urbanizimin si faktor të rëndësishëm rreziku për obezitetin, të lidhur me mënyra jetese sedentare dhe ushqyerje jo të shëndetshme (Ng et al., 2014; World Obesity Federation, 2023). Mungesa e një diference të fortë urban–rural në këtë studim mund të pasqyrojë stilin e jetesës gjithnjë e më të ngjashëm në të dy zonat e Vushtrrisë, ku sjelljet sedentare dhe ushqimet me kalori të larta janë të përhapura.

Në lidhje me nivelin arsimor, individët me arsim fillor paraqitën prevalencën më të lartë të obezitetit (33.3%) krahasuar me ata me arsim të lartë (24.6%) apo mesëm (17.8%). Sidoqoftë, ky dallim nuk ishte domethënës ( $p = 0.570$ ). Shumë kërkime ndërkombëtare kanë treguar lidhje midis arsimit më të ulët dhe prevalencës më të lartë të obezitetit, duke sugjeruar se njohuritë shëndetësore dhe edukimi ushqimor kanë rol mbrojtës (Marques et al., 2018). Megjithatë, rezultatet e këtij studimi sugjerojnë se arsimi i vetëm nuk e shpjegon mjaftueshëm obezitetin në Vushtri, pasi faktorë të tjerë si gjendja socio-ekonomike dhe zakonet kulturore luajnë rol ndërmjetësues.

Marrëdhënia midis nivelit të të ardhurave dhe obezitetit tregoi një model të papritur. Përkundër hipotezës që të ardhurat më të larta do të shoqëroheshin me më pak obezitet, individët me mbi 1000€ të ardhura mujore kishin prevalencën më të lartë (29.3%). Megjithatë, kjo nuk ishte

statistikisht domethënëse ( $p = 0.277$ ). Në kontekstin e Kosovës, kjo mund të interpretohet me faktin që të ardhurat më të larta mundësojnë edhe qasje më të madhe në ushqime me kalori të lartë dhe aktivitete më sedentare, në përputhje me gjetjet në vendet në tranzicion (Ng et al., 2014).

Statusi martesor paraqiti një rën nga prirjet më domethënëse. Të martuarit paraqitën prevalencë më të lartë të obezitetit (25.5%) krahasuar me të pamartuarit (16.4%), me një p-vlerë afër domethënies statistikore ( $p = 0.098$ ). Edhe pse jo përfundimtare, ky rezultat përputhet me literaturën ndërkombëtare, ku martesë shpesh lidhet me shtim në peshë për shkak të ndryshimeve të stilit të jetesës, zakoneve ushqimore dhe uljes së aktivitetit fizik pas krijimit të familjes (WHO, 2000; Morina & Brestovci, 2022).

Në përgjithësi, edhe pse shumica e hipotezave nuk u vërtetuan, prirjet e vëzhguara janë në harmoni me literaturën ndërkombëtare që thekson rolin e gjinisë, arsimit, statusit martesor dhe urbanizimit si faktorë ndikues, por të varur nga konteksti (Marques et al., 2018; Ng et al., 2014). Rezultatet tregojnë se obeziteti në Kosovë, në veçanti në Vushtrri, është një çështje multifaktoriale, ku ndikimet socio-demografike ndërthuren me stilin e jetesës, zakonet kulturore dhe faktorët mjedisorë.

## 10. KONKLUKDIMI

Ky studim analizoi përhapjen e mbipeshës dhe obezitetit tek të rriturit në Komunën e Vushtrrisë në lidhje me faktorët socio-demografikë si gjinia, mosha, arsimit, statusi martesor, të ardhurat dhe vendbanimi. Rezultatet treguan se, edhe pse ekzistojnë disa prirje të dukshme, shumica e hipotezave të ngritura nuk u mbështetën me domethënie statistikore.

Meshkujt paraqitën prevalencë më të lartë të obezitetit sesa femrat, por dallimi nuk ishte i rëndësishëm. Ngjashëm, banorët urbanë dhe ata ruralë nuk ndryshonin ndjeshëm në shkallën e obezitetit, duke sugjeruar se stili i jetesës në këto zona është gjithnjë e më i ngjashëm. Niveli arsimor dhe statusi ekonomik nuk rezultuan faktorë të fortë përcaktues, megjithëse individët me arsim fillor dhe të ardhura më të larta shfaqën prirje për obezitet më të madh.

Ndër të gjitha hipotezat, statusi martesor doli si faktori më i afërt me domethënien statistikore: personat e martuar kishin prevalencë më të lartë të obezitetit krahasuar me ata të pamartuar. Ky rezultat përforcon gjetjet e studimeve ndërkombëtare që sugjerojnë se martesat shpesh lidhet me ndryshime në stilin e jetesës dhe shtim në peshë.

Në përfundim, mbipeshja dhe obeziteti në Komunën e Vushtrrisë paraqiten si një problem kompleks dhe multifaktorial, ku faktorët socio-demografikë ndërthuren me zakonet e përditshme, ndikimet kulturore dhe kushtet mjedisore. Rezultatet e këtij hulumtimi theksojnë nevojën për ndërhyrje të integruara shëndetësore dhe sociale, të cilat duhet të fokusohen jo vetëm në edukimin shëndetësor, por edhe në krijimin e mundësive për aktivitete fizike dhe përmirësimin e zakoneve të ushqyerjes.

Studimi kontribuon me të dhëna të vlefshme për hartimin e politikave shëndetësore në nivel lokal dhe kombëtar dhe shërben si bazë për hulumtime të tjera më të zgjeruara, të cilat mund të analizojnë me thellësi faktorët që ndikojnë në këtë problem serioz të shëndetit publik.

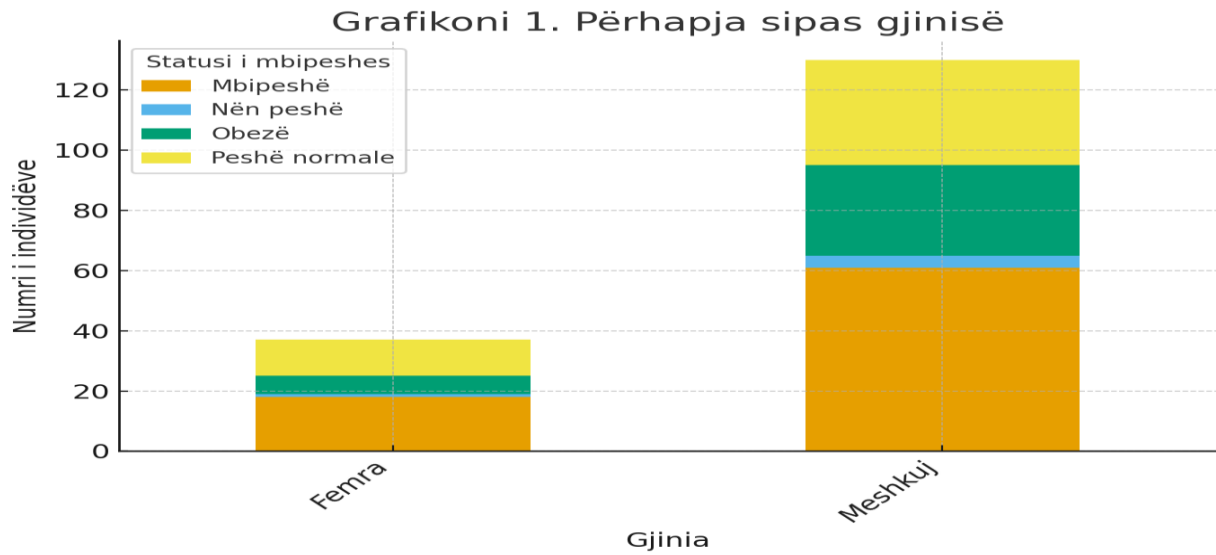
## 11. LITERATURA

- Marques, A., Peralta, M., Naia, A., Loureiro, N., & de Matos, M. G. (2018). Prevalence of adult overweight and obesity in 20 European countries, 2014. *European journal of public health*, 28(2), 295–300. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx143>
- Morina, B., & Brestovci, S. B. (2022). Prevalence of overweight and obesity among adults in Kosovo. *Спортске Науке И Здравље - АПЕИРОН*, 23(1). <https://doi.org/10.7251/ssh2201094m>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S. F., Abraham, J. P., Abu-Rmeileh, N. M., Achoki, T., AlBuhairan, F. S., Alemu, Z. A., Alfonso, R., Ali, M. K., Ali, R., Guzman, N. A., Ammar, W., ... Gakidou, E. (2014). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet (London, England)*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic* (WHO Technical Report Series, No. 894). World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>
- World Obesity Federation. (2023). *World Obesity Atlas 2023*. London: World Obesity Federation. Retrieved from <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>

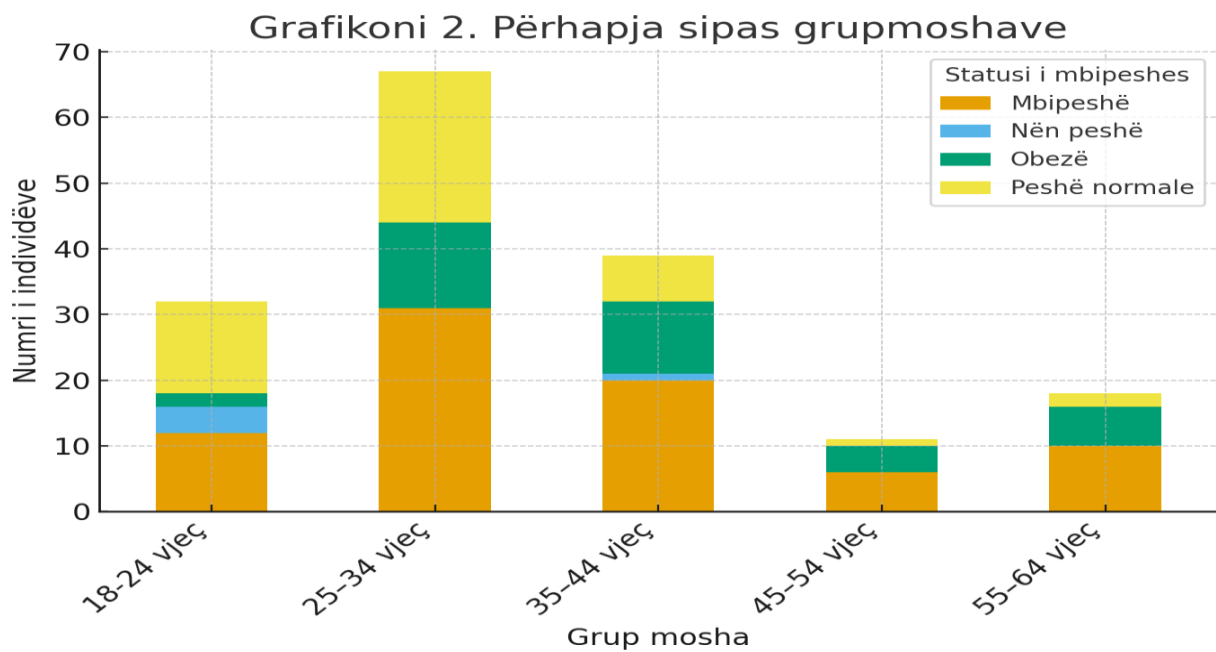
# SHTOJCA 1

Paraqitja e rezultateve në Grafikone:

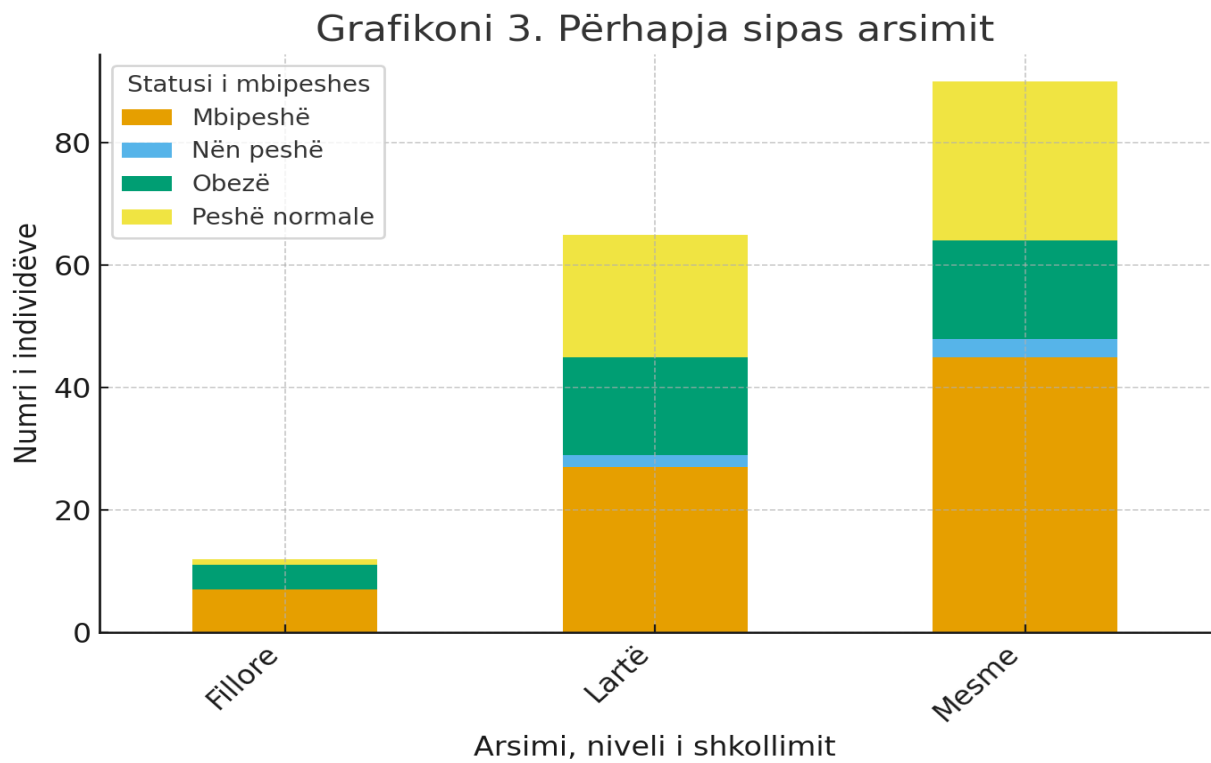
## Grafikoni 1. Gjinia



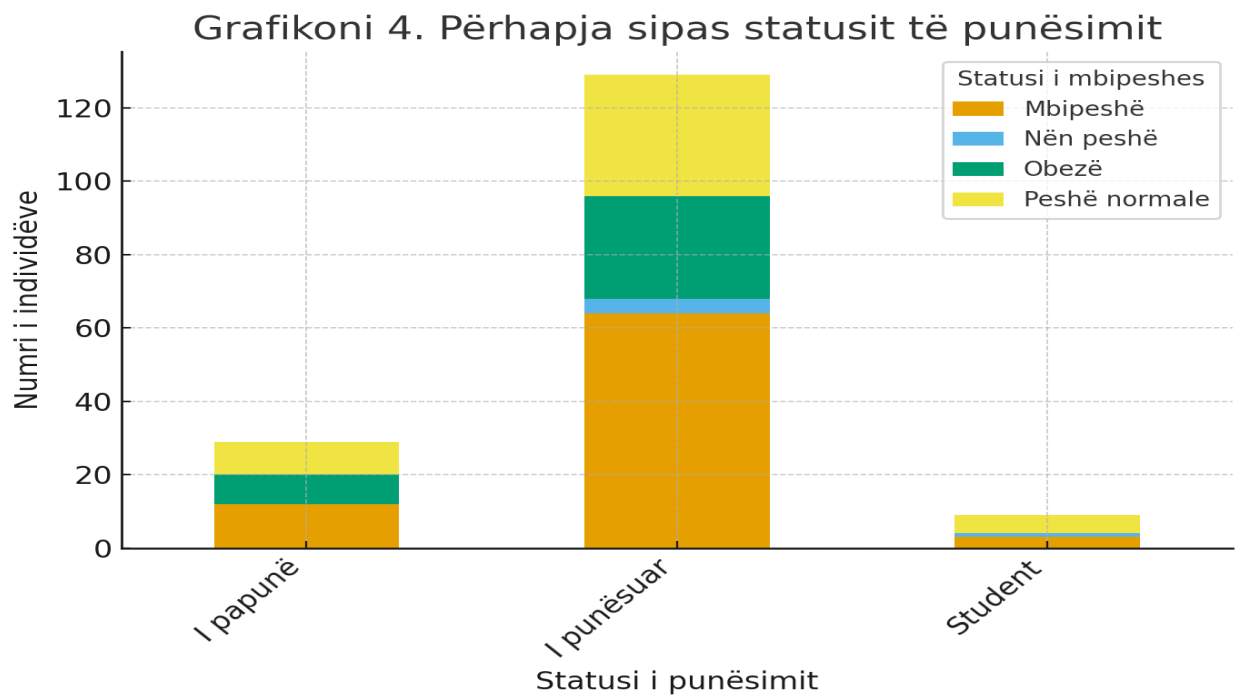
## Grafikoni 2. Grup mosha



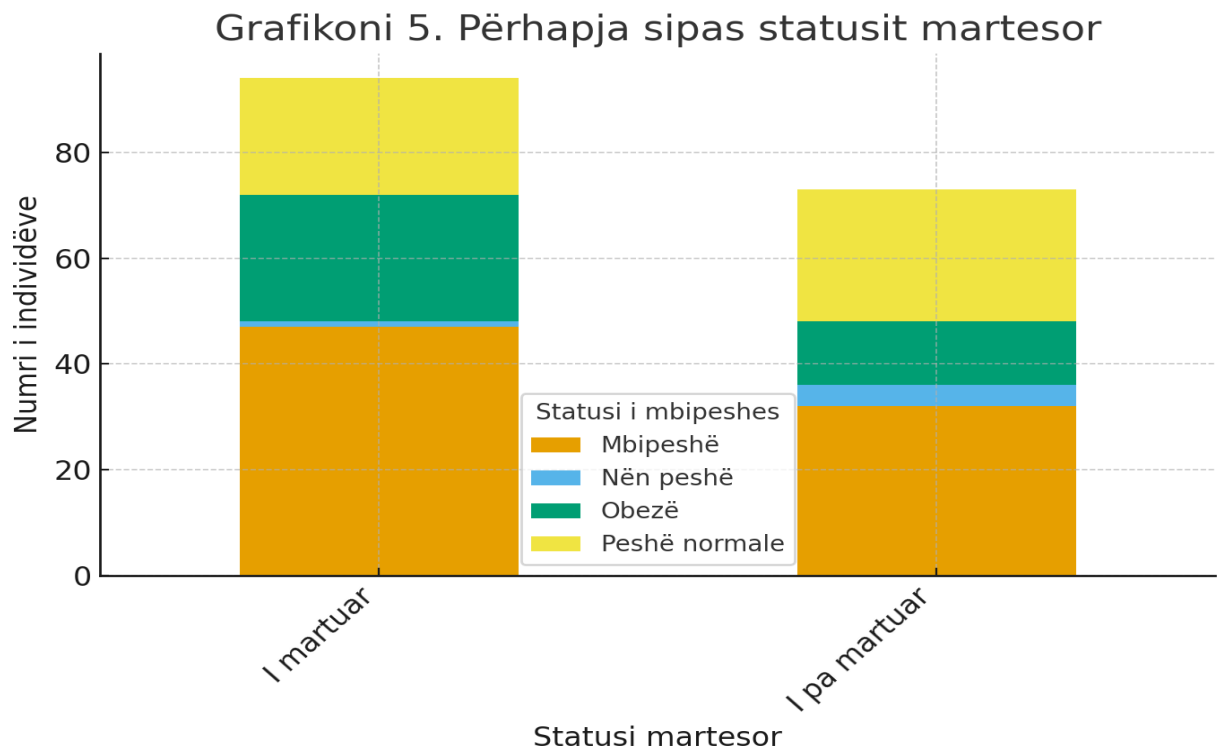
### Grafikoni 3. Arsimi



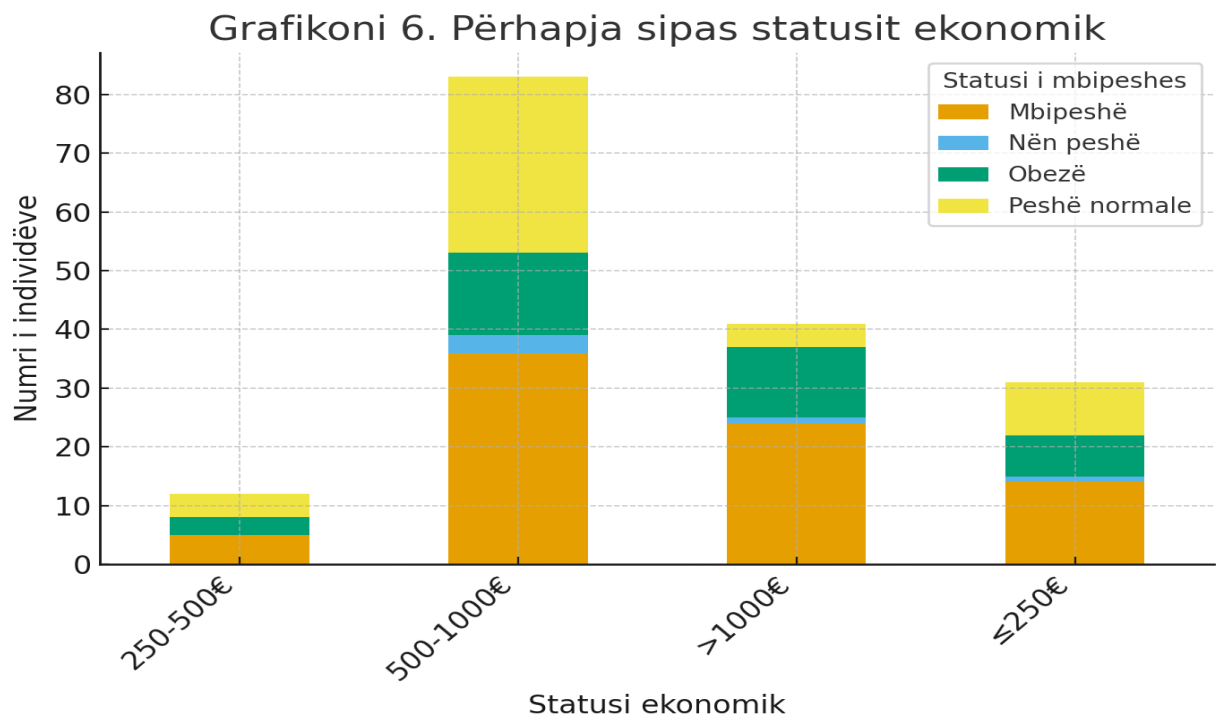
### Grafikoni 4. Statusi i punësimit



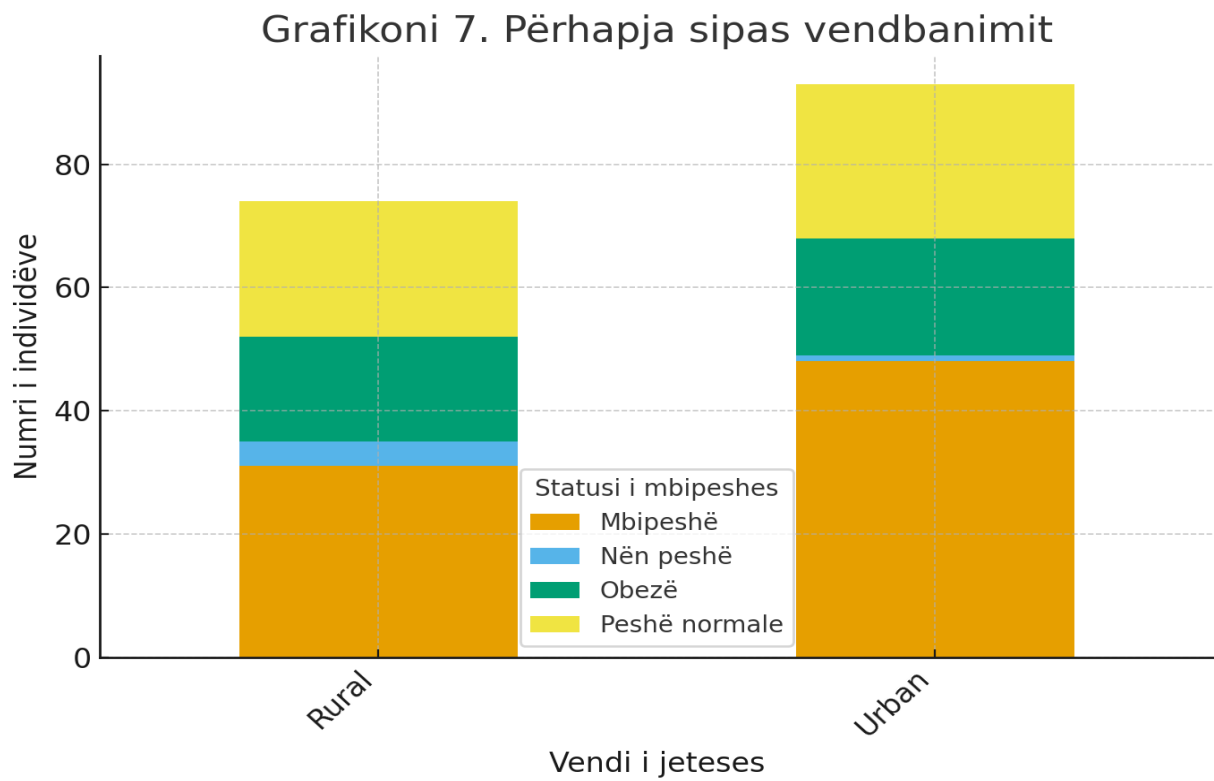
### Grafikoni 5. Statusi Martesor



### Grafikoni 6. Statusi Ekonomik



**Grafikoni 7. Vendi i jeteses**



**Grafikoni 8. Lartesia mbidetare**

