

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



PUNIM DIPLOME MASTER

**PREFERENCAT E MARRJES ME AKTIVITETE REKREATIVE
DHE SPORTIVE SI DHE SHPREHITË INDIVIDUALE TEK
NXËNËSIT E KOMUNËS SË PODUJEVËS**

Mentori:
Prof. Dr. Bujar Turjaka

Kandidati:
Genc Sinani

Prishtinë, 2018

PËRMBAJTJA

1	HYRJE.....	3
1.1	HULUMTIMET E DERITANISHME	4
2	QËLLIMI I PUNIMIT	8
3	HIPOTEZAT THEMELORE	9
4	METODAT E PUNËS	10
4.1	MOSTRA E ENTITETEVE	11
4.2	MOSTRA E VARIABLAVE	11
4.2.1	Variablat e aplikuara.....	11
5	METODAT PËR PËRPUNIMIN E TË DHËNAVE	14
6	REZULTATET DHE DISKUTIMI	15
6.1	Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të femrave 15-16 vjeçare	15
6.2	Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të femrave 17-18 vjeçare	23
6.3	Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të meshkujve 15-16 vjeçarë	32
6.4	Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të meshkujve 17-18 vjeçarë	40
6.5	DALLIMET NDËRMJET TË GJITHA GRUPEVE NË NDRYSHORET E AKTIVITETIT FIZIK	49
7	HIPOTEZAT THEMELORE	56
8	PËRFUNDIMI.....	57
9	LITERATURA	59

1 HYRJJE

Aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese në drejtim të shëndetit, pavarësisht nga moshën. Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin jo insulin-vartës, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale, ose sëmundjet mendore. Gjithashtu, personat me aktivitet fizik ditor permanent mund të mbajnë peshën e tyre trupore në normat e lejuara po të krahasohen me personat që janë më pak aktiv. Mënyra aktuale e jetesës kërkon aktivitet më të pakët fizik si pasojë e rritjes së përdorimit të makinave, shikimit të televizorit dhe aktivitetit të pakët fizik në shtëpi, për shkak të modernizimit të aparaturave elektronike. Kësaj i shtohen edhe zakone të tjera të mënyrës së jetesës (si pirja e duhanit), shtimi i peshës, të cilat kontribuojnë në rritjen e rrezikut ndaj sëmundjeve kronike. Rekomandohen ushtrimet e përditshme, ecja, vrapimi, kërcimi, noti etj. Njerëzit të cilët kanë futur në rutinën e mënyrës së tyre të jetesës skemën e ushtrimeve, kanë përmirësime të mirëqenies së tyre fiziologjike dhe psikologjike.

Aktiviteti fizik si një fenomen social ndikon pozitivisht në zhvillimin aftësive dhe veçorive antropologjike të njeriut. Përmbajtja e aktivitetit fizik (lloji i ushtrimeve si dhe intenziteti dhe ekstenziteti i ekzekutimit) ndikojnë në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit të të gjitha moshat, e sidomos të personat me gjendje më të mirë ekonomike dhe sociale. Rekreacioni sportiv është aktivitet i lire dhe i organizuar i cili njeriut i mundëson ripërtëritje fizike dhe psikike dhe ndihmon në riaftësim për të gjitha fushat e aktiviteteve jetësore me të cilat merret individi gjatë jetës si dhe në ruajtjen dhe vendosjen edhe të raporteve të shëndosha shoqërore.

Rekreacioni sportive është fushë specifike e kulturës, që i kënaq nevojat dhe interesat kryesore të njeriut përmes aktiviteteve reaktive - sportive, që i përmbush nevojat dhe interesat e të gjitha moshave gjinive dhe kategorive të ndryshme me aftësi dhe gjendje të ndryshme shëndetësore.

Rekreacioni është aktivitet i tërësishëm i njeriut jashtë punës profesionale që ai vetë e zgjedhë sipas përcaktimit personal me orientim drejt aspiratave pozitive.

Rekreacioni i kontribuon zhvillimit të personalitetit, kënaqjes së nevojave, interesave për krijimtari, ngritjes së gjendjes së mirë emocionale dhe shkathtësive psikike.

Koha e lirë sot e në të ardhmen paraqet sferën vendimtare e cila njeriu i mundëson që ai të jetoj jetën e vet, e jo vetëm të mbijetojë duke punuar.

Rekreacioni paraqet shprehjen spontane të dëshirës së njeriut për ti plotësuar nevojat dhe interesat e veta duke u orientuar në aktivitete të zgjedhura sipas dëshirës së vetë me qëllim freskimi, pushimi, zbavitjeje dhe shfrytëzimi sa më racional të kohës jashtë obligimeve të punës gjatë kohës së lirë.

1.1 HULUMTIMET E DERITANISHME

Në hulumtimin dhe studimin e literaturës që kemi pasur në dispozicion, në mes tjerash duhet të përmendim këto hulumtime:

Burns RD, Fu Y, Hannon JC, Brusseau TA- në një hulumtim të publikuar ne **PUBMED** Në shqyrtimin e efektit të një programi gjithëpërfshirës të aktivitetit fizik në shkollë (CSPAP) mbi aftësitë motorike të fëmijët ku u përfishin 959 fëmijë nga 5 shkolla. Të dhënat u grumbulluan në fillim të vitit shkollor dhe në fund të 36 javorit të hulumtimit. Aftësitë motorike u vlerësuan duke përdorur testin për zhvillimin e brendshëm të aftësive motorike duke u bazuar në moshën dhe gjininë si modifikues të efektit dhe duke përshtatur për grumbullimin e vëzhgimeve brenda strukturës së të dhënave. Fëmijët treguan rezultate të përmirësuara të aftësisë motorike bruto në fund të 36 javorit hulumtues.

Cale, L. (2007) ka hulumtuar vlerësimin e aktivitetit fizik te adoleshentet. Qëllimi i punimit ka qenë vlerësimi i nivelit të aktivitetit fizik të 103 vajzave të moshës 11-14 vjeçare. Është përdorë pyetësori intervistë i cili ka përfshi katër ditë të aktivitetit ku kanë hyrë dy ditë pune dhe dy ditët e fundjavës e shtuna dhe e diela përgjatë gjashtë muajve. Niveli i aktivitetit fizik i vajzave në përgjithësi ka qenë i ulët. Afërsisht 45% e tyre kanë qenë të angazhuara në aktivitete jo vigoroze derisa shumica dërrmuese ka bërë shumë pak aktivitete fizike. Mesatarisht 30% kanë qenë të ëngazhuara më pak se 20 minuta joaktive. Si përfundim, disa vajza kanë qenë të përfshira në aktivitete fizike mjaftueshëm dhe e kanë përmbushë kriterin sipas udhëzimit numër një, kurse shumica ka qenë e angazhuar

në aktivitete me intensitet të pamjaftueshëm që nuk ka mjaftuar për ta përmbushur udhëzimin numër dy për adoleshente.

Chace M, Vilvens H. -Marrëveshjet e përdorimit të përbashkët (SUA) që lejojnë përdorimin e objekteve shkollore publike nga komuniteti janë rekomanduar si një nga strategjitë kryesore për shëndetin publik dhe për rritjen e aktivitetit fizik. Qëllimi i këtij studimi ishte të shqyrtojë natyrën dhe shtrirjen aktuale të SUA në Ohajo, si dhe përfitimet, pengesat dhe nevojat e perceptuara të administratorëve shkollorë. Përfitimet e perceptuara më së shpeshti përfshijnë përmirësimin e marrëdhënieve me tatimpaguesit. Sipas administratorëve të shkollave, dyert e tyre janë të hapura deri në një farë mase, por shumica e SUA-s ishin marrëveshje joformale. Përpjekjet e avokimit për SUA duhet të përfshijnë kalimin e një ligji të nivelit shtetëror që siguron imunitet të arsyeshëm ndaj përgjegjësisë. Përhapja në komunitetin e shkollës duhet të përfshijë shembuj të marrëveshjeve zyrtare me shkrim, shembuj të menaxhimit të kostos novatore dhe hulumtime të përditësuara mbi lidhjen e aktivitetit fizik me mësimnxënien dhe performancën akademike.

Datalys center for sport Injury research and prevention- Një studim i shkollave të mesme publike zbuloi se 29% e djemve dhe 34% e vajzave janë mbipeshë dhe 16% e djemve dhe vajzave janë të plotë. Në këto shkolla, studentët që morën pjesë në një ose më shumë sporte kishin shumë më pak gjasa të ishin mbipeshë ose të plotë. Një studim i vitit 2012 zbuloi se rreth 29% e studentëve në Hampshir dhe Vermont ishin ose mbipeshë ose të plotë, por nxënësit që merrnin pjesë në një ose më shumë ekipe sportive kishin më pak gjasa të jenë mbipeshë ose të plotë në krahasim me jo pjesëmarrësit. Studiuesit vlerësuan se nëse të gjithë adoleshentët do të luanin në një ose më shumë skuadra sportive në vit, obezitetit do ulje me 26%.

Hasani, M., në punimin e diplomës Master (2012), si qëllim i hulumtimit pa pasur që të hulumtojë se ka janë të orientuar me aktivitete nxënësit apo rinia dhe është bërë krahasimi në mes dy zonave fshat dhe qytet, përkatësisht nxënësit e Gjinnazit Hajdar Dushi të Gjakovës dhe fshatit Ponoshec dhe krahasimin në mes gjinive. Në bazë të rezultateve të fituara autori ka konstatuar se niveli i marrjes me aktivitete fizike i të rinjve nga zona rurale ashtu edhe nga ajo urbane është në nivel tejet të ulët, ku si sjkaktarë për këtë gjendje ka përmendur: mungesën e vetëdijes, të objekteve sportive, organizimit në nivel

institucional, mungesa e shprehisë personale dhe mosnjohja e rëndësisë së rëndësisë së aktivitetit fizik.

Martinez-Gonzales et al., (2001), kanë hulumtuar pjesëmarrjen e të rinjve më të ëvjetër se 15 vjeç nga 15 vende të Unionit evropian. Mostra e tërësishme ka përfshirë 15239 entitete, rreth 100 entitete nga secili vend. Të dhënat i kanë mbledhur përmes intervistave. Është llogaritur harxhimi i energjisë gjatë kohës së lirë në bazë të frekuencës dhe sasisë së kohës së kaluar në aktivitetin e caktuar dhe për secilin aktivitet është dhënë ekuivalenti metabolik MET. Në bazë të rezultateve të fituara, përfaqësuesit e vendeve të Evropës Veriore marrin pjesë më shumë në aktivitete fizike sesa banorët e vendeve të Evropës Jugore. Pjesëmarrjen më të lartë e kanë finlandezët (91.9%), kurse portugezët me 40% e kanë pjesëmarrjen më të ulët. Poashtu është dëshmuar se në aktivitete fizike më shumë marrin pjesë repondentët me nivel më të lartë të arsimimit. Si përfundim kanë treguar se niveli i aktivitetit fizik në Unionin evropian nuk dallohet shumë nga ai i Shteteve të Bashkuara të Amerikës.

Nihiser AJ, Lee SM, Wechsler H, McKenna M, Odom E, Reinold C, Thompson D, Grummer-Strawn L-Një panel ekspertësh, i thirrur nga Qendra për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC) në vitin 2005 që përbëhej nga ekspertë të shëndetësisë publike, arsimit, këshillimit shkollor, kujdesit shëndetësor dhe një organizatë e prindërve. Kanë bërë një artikull ku përshkruan qëllimet e programeve të matjes së BMI-së, shqyrton praktikën e tanishme, shqyrton kërkimet ekzistuese, përmbledh rekomandimet e ekspertëve, identifikon shqetësimet dhe siguron udhëzime duke përfshirë një listë të masave mbrojtëse dhe ide për hulumtime të ardhshme. Rezultatet e dala nga ky artikull ishte që zbatimi i matjes së BMI-së me bazë në shkollë për qëllime vëzhgimi, domethënë për të identifikuar përqindjen e nxënësve në një popullatë që është në rrezik për probleme të peshës pranohet gjerësisht mbi matjen e BMI-së për qëllime të shqyrtimit, domethënë, për të vlerësuar gjendjen e peshës së nxënësve dhe për t'i dhënë informacione dhe udhëzime prindërve për veprim.

Sirad, J.R., & Pate, R.R. (2001), vlerësimi i aktivitetit fizik te fëmijët dhe adoleshentët. Në këtë punim janë mbledhur 59 artikuj nga revistat ku përmenden përparësitë dhe dobësitë e metodave për evaluimin e aktivitetit fizik te fëmijët dhe adoleshentët. Duke u bazuar në definicionin e aktivitetit fizik si çdo lëvizje të trupit e cila harxhon energji, observimet direkte duhet të merren si standard i artë për hulumtimin e aktivitetit fizik.

Përveç kësaj, mund të përdoret edhe metoda indirekte e akcelerometrisë. Aparatet siç janë monitorët për matjen e frekuencës së zemrës, pedometrat dhe akcelerometrat janë bërë vegla shumë të popullarizuara për matjen e aktivitetit fizik. Këto pajisje e zvogëlojnë subjektivitetin e metodave të vrojtimit dhe mund të përdoren në grupe të mëdha të individëve. Monitorët e punës së zemrës mund të përdoren për formimin e kategorive aktive siç janë: shumë aktive, deri diku aktive dhe sedentare, por iu mungon Specifika e nevojshme për caktimin e aktivitetit fizik të individit. Hulumtimet e ardhshme në fushën e aktiviteteve fizike duhet të rrisin saktësinë e matjeve me kombinimin e 2 e më shumë teknikave. Matjet e sakta të aktivitetit fizik janë kritike për determinimin e nivelit aktual të aktivitetit fizik që do të ishte kompatibil me udhëzimet, të kuptohet doza e relacioneve ndërmjet aktivitetit fizik dhe shëndetit dhe determinimit të efektivitetit të programeve intervenuese të dizajnuara për përmirësimin e aktivitetit fizik.

Telaku, V., (2013), në punimin e diplomës Master, në Mostrën prej 903 nxënës të shkollave të mesme të Malishevës: Gjymnazi “Hamdi Berisha” dhe Shkolla profesionale “Kompetenca” ka pasur për qëllim që të vërtetojë se si e kalojnë kohën e lirë të rinjtë, sidomos nxënësit e shkollave të mesme të profileve të ndryshme të Malishevës. Në bazë të rezultateve të fituara, autori ka konstatuar dallime të rëndësishme statistikore në variablat si e kaloni kohën e lire, ku vajzat e Gjymnazit kohën e lire e kalojnë më së shumti nëpër neja shoqërore, duke dëgjuar muzikë dhe duke lozur me letra, kurse djemtë më së shumti kohë kalojnë pranë kompjuterit dhe pranë televizorit, pastaj duke luajtur shah dhe në plotësimin e fjalëkryqit. Ndërkaq, ndër motivet kryesore që i pengojnë të rinjtë për tu marrë me aktivitete fizike janë mungesa e kohës së mjaftueshme dhe arsye tjera, por pa e specifikuar cilat janë ato.

2 QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllim kryesor i këtij punimi Master është prezentimi i nivelit të marrjes me aktivitete rekreativo-sportive, llojet e tyre si dhe kohës më të preferuar për pjesmarrje me këto aktivitete.

Qëllim tjetër është që përmes pyetsorit të njohtohemi për pjesmarrjen aktive në aktivitete rekreativo-sportive, nivelin e konsumit të duhanit, alkoolit si dhe kohën e kaluar për pushim për grupmosha të caktuara dhe për të dyja gjinitë.

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 marrjes me aktivitete fizike 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 me qëllim të vetdijësimit të tyre për një shëndet më të mirë.

3 HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të lëmisë së hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat e aplikuara për përpunimin e rezultateve parashtrihen këto hipoteza:

H₀₁ – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

H₀₂ – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes grupmoshave të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

4 METODAT E PUNËS

Ky studim i takon kategorisë së hulumtimeve empirike, ndërsa sipas qëllimit të ndërmarr paraqet hulumtim aplikativ i cila ka për qëllim të fitoj njohuri dhe informacioneve të reja të nevojshme për nivelin e pjesmarrjes me aktivitete rekreative si dhe shprehite individuale tek rinia e komunës së Podujevës.

Duke marrë këtë parasysh, është e nevojshme të kuptojmë dhe të përdorim disa metoda matematikore dhe statistikore në këtë studim, ku do të përzgjidhen ata për të cilat supozohet se do të ndihmojnë në nxjerrjen e konkluzioneve rreth natyrës së problemit të parashtruar.

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

Në kushtet e përcaktimit kohor, studimi është i karakterit transfersal, dhe konsiston në një matje të vetme të treguesve përkatës të karakteristikave morfologjike, të cilët janë aktiv në sporte përkatëse.

Në lidhje me shkallën e kontrollit, ky hulumtim shkencor i përket ose bien në kategorinë e hulumtimit shkencore në teren që do të kryhet ose realizohet në kushte natyrore të jetës.

4.1 MOSTRA E ENTITETEVE

Popullata e trajtuar në këtë punim përbëhet nga nxënësit e shkollës së mesme të lartë “Fan S. Noli” në komunën e Podujevës.

Mostra e të anketuarve përfshin 200 nxënës të rastësishëm të kësaj treve të të dyja gjinive, domethënë, nga 100 të anketuar për të dy gjinitë. Mostra e të anketuarve është ndarë sipas këtyre kategorive dhe në dy nëngrupe.

Grupin e parë e përbëjnë mostra e moshës 15-16 vjeçare ku 50 të anketuar janë të gjinisë mashkullore dhe 50 të tjerë të gjinisë femrore.

Grupin e dytë e përbëjnë mostra e moshës 17-18 vjeçare ku 50 të anketuar janë të gjinisë mashkullore dhe 50 të tjerë të gjinisë femrore.

4.2 MOSTRA E VARIABLAVE

Si variabla të mundshme për hulumtim kemi përfshirë pyetjet e përmbledhura në pyetësor 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

I-Merreni me aktivitet rekreative sportive.

1. Po i/e rregullt (se paku 3 here ne jave)
2. Kohe pase kohe (kryesisht vikendeve)

3. Asnjehere

II- A jeni te informuare per ndikimin e aktiviteteve fizike ne shendet ?

1. Po
2. Jo
3. Mesatarisht
4. Mjaftushem

III-Organizimi i aktivitetit sportive dhe rekrative sportive ne Podujeve do te jete i dobisheme.

1. PO
2. Nuk jame i sigurte
3. Jo

IV- A do deshironi te humbni peshe dhe te mirëbani formen trupore ?

1. Po
2. Jo
3. Nuk kam pergjigje

V-Organizimi i aktiviteteve sportive rekrative a eshte i mjaftusheme ne shkollen tuaj?

1. Nuk jame i sigurt
2. Po
3. Jo
4. Mjaftushem

VI-Me cilin sport do merreshit nese do të kishit mundesi?

1. SPorte garuese
2. SPorte rekreative
3. Fitnes dhe aerobi

VII-Frekuenca e konsumimit te cigareve, sa është konsumimi ditorë?

1. Deri 5-10 cigare.
2. Deri 10-20 cigare.
3. Ma teper se 20 cigare ne dite.
4. Nuk e konsumoje.

VIII- Konsumimi i alkoholit.

1. Regullisht (çdo dite)
2. Kohe pas kohe (nganjhere ne jave)
3. Nuk e konsumoj

IX- Sa ore gjume beni?

1. 4-5 ore
2. 6-7 ore
3. 7-8 ore
4. më shumë se 8 orë

5 METODAT PËR PËRPUNIMIN E TË DHËNAVE

Në mënyrë që kërkimi shkencor që të ketë kuptimin dhe rëndësinë shkencore, është e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komparative e që janë të natyrës së atij problemi të dhënë.

Duke marrë parasysh të gjitha këto fakte, për qëllimet e këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat për të cilat konsiderohet se korrespondojnë me natyrën e problemeve që do të hulumtohen.

Për çdo variabël antropometrike, janë llogaritur vlerat e mëposhtme:

1. Parametrat qëndrore themelor dhe të shpërndarjes:

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

2. Nga hapësirat e statistikës komparative (krahasuese) për dy grupe të mostrave të pavarura do të përdoret procedura diskriminative, para se gjithash, analiza parashikuese (t - testi) e cila aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të grupmoshave të ndryshme dhe të të dyja gjinitë.

6 REZULTATET DHE DISKUTIMI

6.1 Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të femrave 15-16 vjeçare

Në këtë punim nga parametrat themelorë statistikorë janë llogaritur frekuencat, përqindjet dhe përqindjet kumulative për të paraqitur shpërndarjen e rezultateve të përgjigjeve të respondentëve në pyetjet rreth opinioneve të nxënësve lidhur me aktivitetet fizike dhe shprehjet e jetës së të rinjve.

Tabela 1 A merreni me aktivitete rekreative sportive^a				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Po i rregullt	15	30.0	30.0	30.0
Kohë pas kohe	31	62.0	62.0	92.0
Asnjëherë	4	8.0	8.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 FEMRAT

Në pyetjen a merreni me aktivitete fizike (tabela 1), 15 veta Spo 30% janë përgjigjur që merren rregullisht, 31 apo 62% merren me aktivitete rekreative sportive kohë pas kohe, kurse 4 veta apo 8% asnjëherë nuk janë fizikisht aktive.

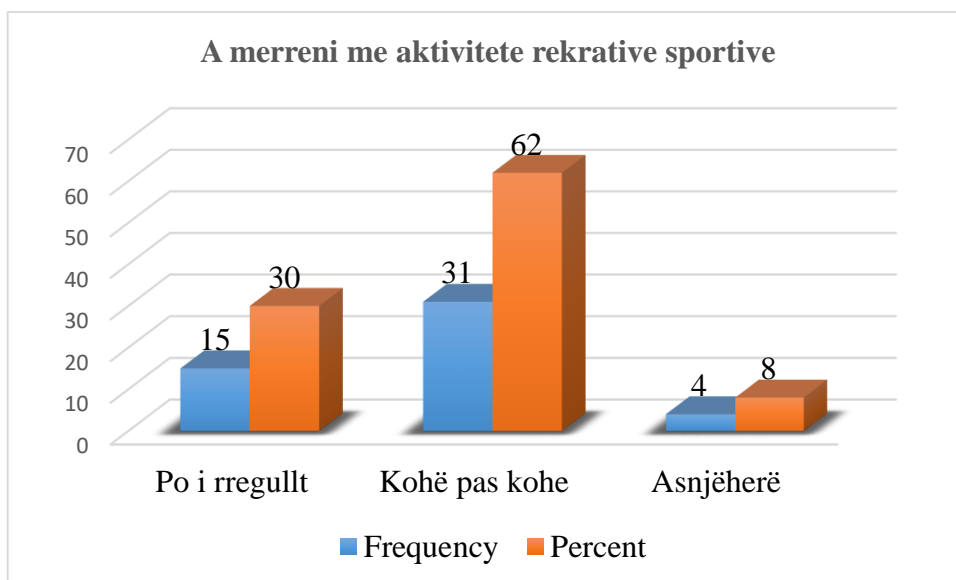


Figura 1 Marrja me aktivitete rekreative sportive

Tabela 2 A jeni te informuar për ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndet ?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Po	32	64.0	64.0	64.0
	Jo	6	12.0	12.0	76.0
	Mesatarisht	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 FEMRAT					

Tridhjetë e dy veta apo 64 % e vajzave (tabela 2) kanë informata lidhur me ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndet, 6 veta apo 12% nuk janë të informuara, kurse njohuri mesatare kanë 12 apo 24% të vajzave të moshës 15-16 vjeçare.

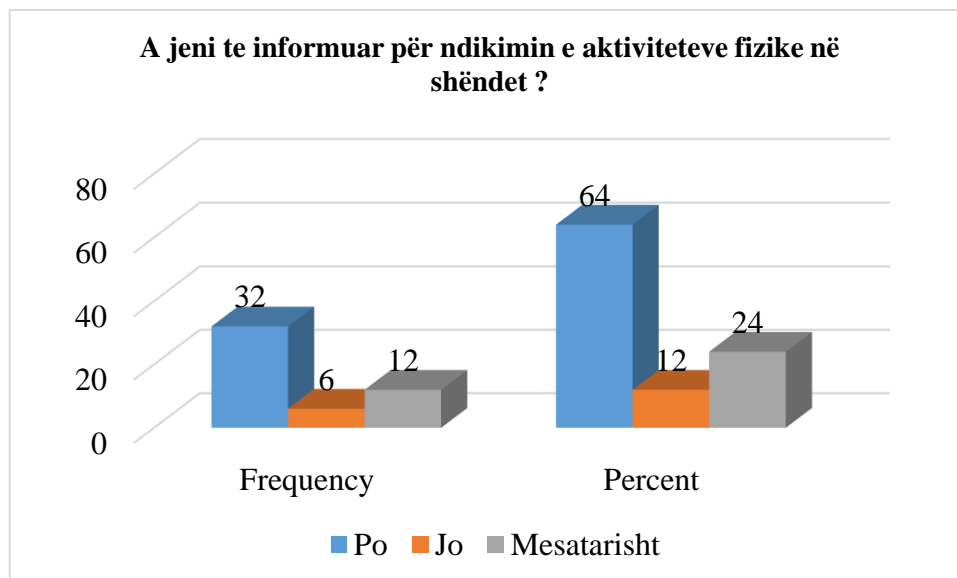


Figura 2 informimi i adoleshentëve për ndikimin e saktivitetit fizik në shëndet

Tabela 3 Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Podujevë do të jetë i dobishëm					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Po	34	68.0	68.0	68.0
	Nuk jam i sigurtë	14	28.0	28.0	96.0
	Jo	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 FEMRAT					

Lidhur me dobinë e aktiviteteve fizike në Podujevë (tabela 3) 34 veta apo 68% besojnë se do të ishin të dobishme, 14 apo 28% nuk janë të sigurt kurse 2 veta apo 4% mendojnë se nuk do të jetë i dobishëm organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative në Podujevë.

Tabela 4 A do të dëshironi të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Po	39	78.0	78.0	78.0
	Jo	8	16.0	16.0	94.0
	Nuk kam përgjigje	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 FEMRAT

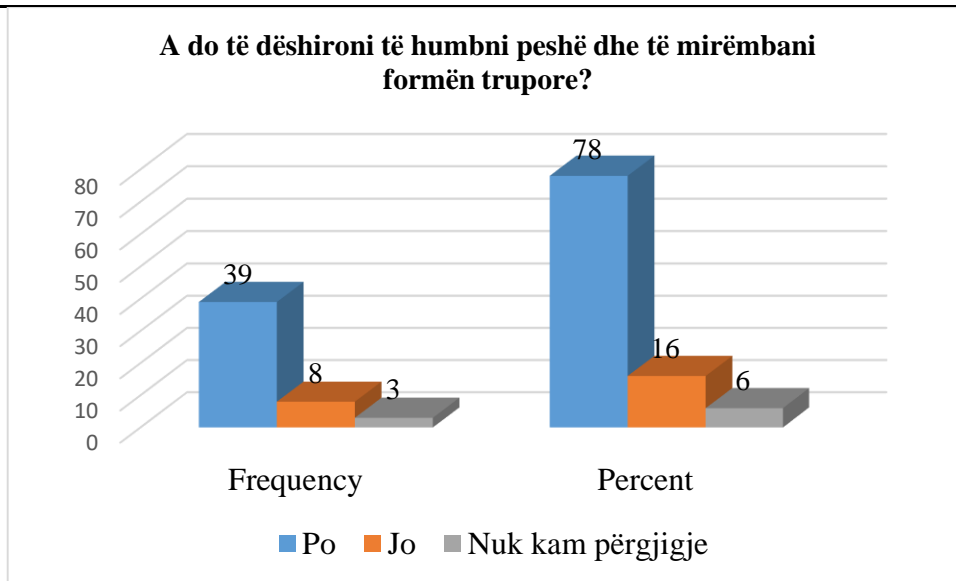


Figura 3 Mirëmbajtja e formës së trupit

Shumica e respondentëve (tabela 4), 39 sish apo 78% pajtohen se kanë dëshirë të humbin në peshë dhe të mirëmbajnë formën trupore, 8 veta apo 16% nuk pajtohen, kurse 3 veta apo 6% nuk kanë përgjigje për këtë problematikë.

Tabela 5 Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nuk jam i sigurtë	5	10.0	10.0	10.0
	Po	12	24.0	24.0	34.0
	Jo	25	50.0	50.0	84.0
	Mjaftueshëm	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 FEMRAT					

Lidhur me mjaftueshmërinë e aktiviteteve sportive rekreative që organizohen në shkollën e tyre (tabela 5) 5 reSpondente apo 10% e tyre nuk janë të sigurta, 12 apo 24% mendojnë që po, kurse shumica e tyre (25 veta apo 50%) nuk pajtohen se ka aktivitete të mjaftueshme në shkollë, kurse vetëm 8 veta apo 26% pajtohen se ka mjaftueshëm aktivitete sportive rekreative brenda shkollës së tyre.

Tabela 6 Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi?					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sport garues	27	54.0	54.0	54.0
	sport rekreativ	6	12.0	12.0	66.0
	Fitnes dhe aeroabi	17	34.0	34.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 FEMRAT					

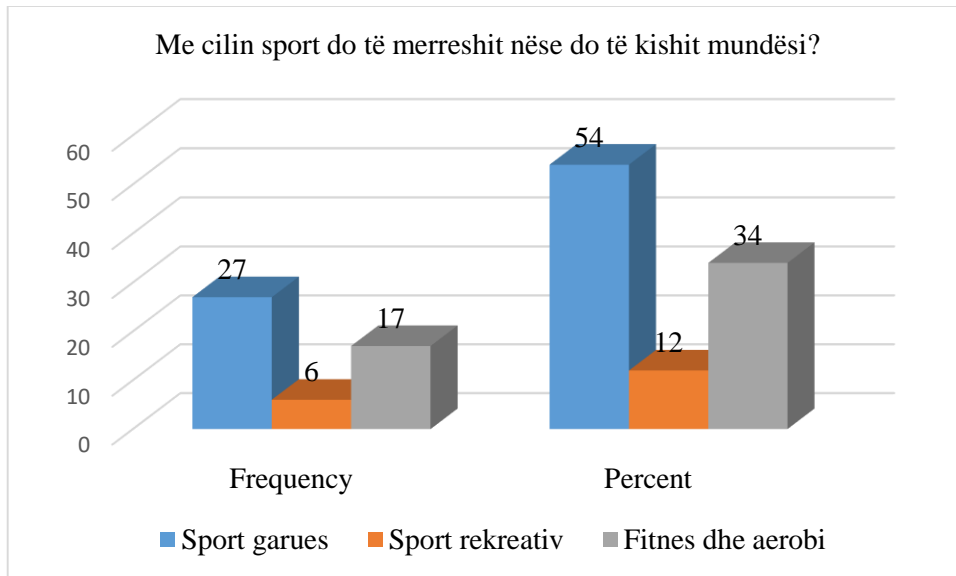


Figura 4 Marrja me sport

Shumica e vajzave, 27 sish apo 54% do të donin të merreshin me ndonjë sport garues (tabela 6), vetëm 6 prej tyre apo 12% do të donin të merreshin me sport rekreativ, kurse 17 veta apo 34% do të praktikonin fitness dhe aerobi.

Tabela 7 Sa cigare konsumoni në ditë?^a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10-20	4	8.0	8.0	8.0
	Nuk Konsumoj	46	92.0	92.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 FEMRAT

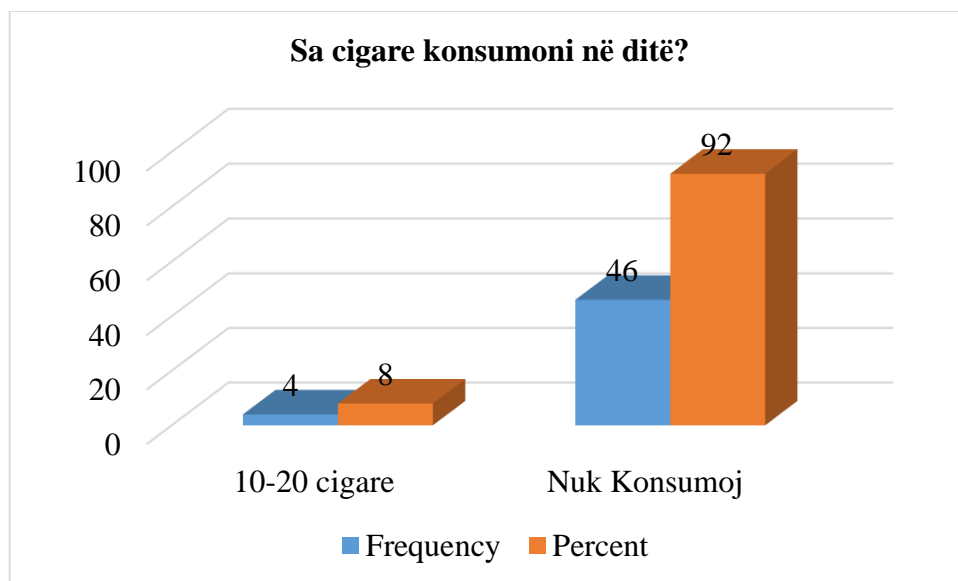


Figura 5 Konsumimi i duhanit

Sa i përket konsumimit të duhanit (tabela 7) pjesa dërrmuese e vajzave të kësaj grupmoshe 46 sish apo 92% nuk konsumojnë duhan, kurse vetëm 4 veta apo 8% konsumojnë 10 deri 20 cigare në ditë.

Tabela 8 A konsumoni pije alkoolike^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kohë pas kohe	1	2.0	2.0	2.0
	Nuk e konsumoj	49	98.0	98.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 FEMRAT

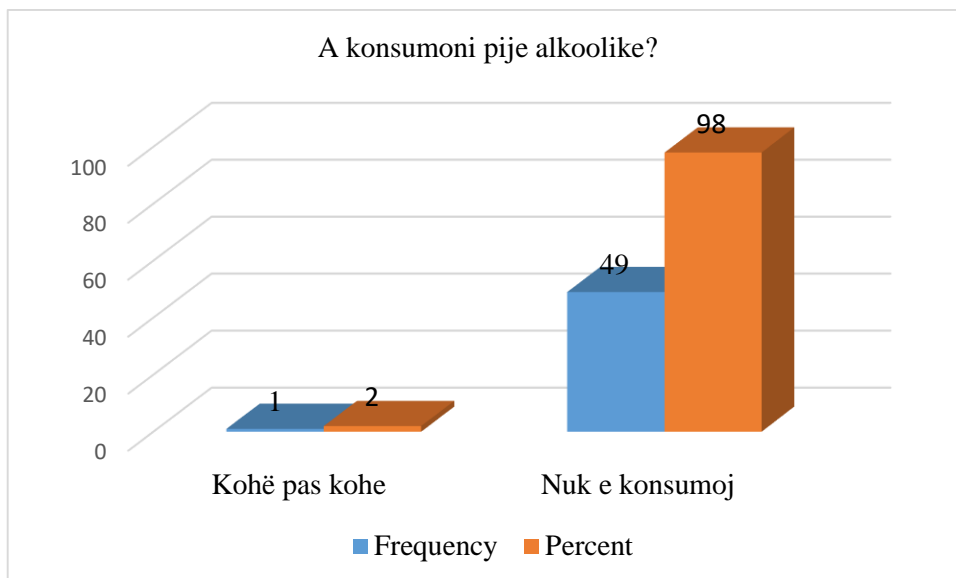


Figura 6 Konsumimi i alkoolit

Situata është edhe më e mirë edhe sa i përket konsumimit të pijeve alkoolike (tabela 9), pasi vetëm një reSpondent është deklaruar se është konsumuese e alkoolit, kurse 98% e vajzave tjera nuk konsumojnë alkool fare, që është një tregues i shëndetit të mirë dhe i pranisë së një vetëdije të lartë lidhur me pasojat e dukurive dhe shprehive negative në shëndet. Ndoshta në këtë mund të ketë ndikuar fakti se tradicionalisht në këtë trevë më pak konsumohen pijet alkoolike e më shumë pijet freskuese si çaji dhe kafja.

Tabela 9 Sa orë gjumë në ditë i bëni ?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
Valid	4-5 orë	6	12.0	12.0	12.0
	6-7 orë	11	22.0	22.0	34.0
	7-8 orë	20	40.0	40.0	74.0
	Mbi 8 orë	13	26.0	26.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 FEMRAT

Në pyetjen sa orë në ditë i bëni gjumë (tabela 9), repondentët kanë dhënë përgjigje të shpërndara. Gjashtë prej tyre apo 12% flejnë vetëm 4-5 orë në ditë që është larg nën normën e kërkuar, 11 veta apo 22% bëjnë 6-7 orë gjumë në ditë, 20 veta apo 40% flejnë 7-8 orë në ditë, kurse 13 veta apo 26% bëjnë mbi tetë orë gjumë në ditë.

6.2 Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të femrave 17-18 vjeçare

Tabela 10 A merreni me aktivitete rekreative sportive ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po i rregullt	10	20.0	20.0	20.0
	Kohë pas kohe	34	68.0	68.0	88.0
	Asnjëherë	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 17-18 FEMRAT					

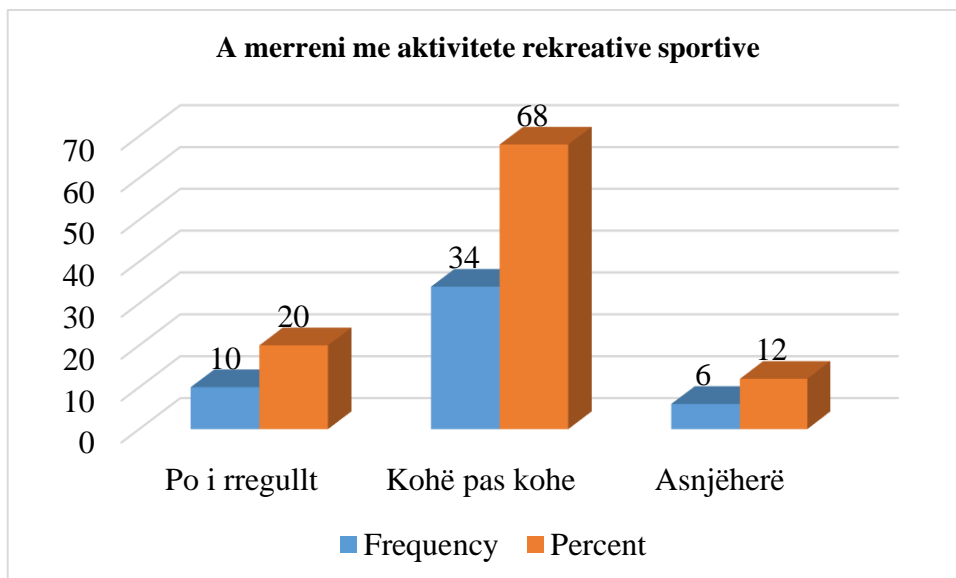


Figura 7 Marrja me aktivite rekreative sportive

Vetëm 10 veta apo 20% e vajzave të moshës 17-18 vjeçare merren rregullisht me aktivite rekreative sportive (tabela 10), 34 veta apo 68% vetëm Kohë pas kohe janë fizikisht active, kurse 6 veta apo 12% nuk praktikojnë kurrëfar aktiviteti rekreativo sportive.

Tabela 11 A jeni te informuar për ndikimin e aktiviteve fizike në shëndet ?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	34	68.0	68.0	68.0
	Jo	4	8.0	8.0	76.0
	Mesatarisht	12	24.0	24.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 17-18 FEMRAT					

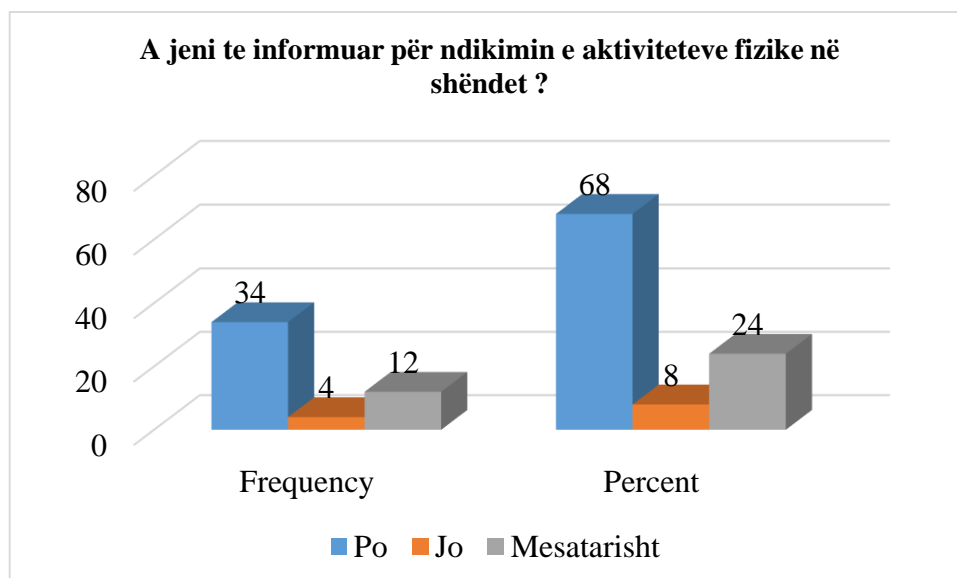


Figura 8 Informimi rreth ndikimit të aktiviteteve fizik në shëndet

Pjesa dërrmuese e respondentëve 34 sish apo 68% janë të informuara lidhur me ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndetin e tyre (tabela 11), 4 veta apo 8% nuk kanë informata të tilla, kurse 12 veta apo 24% janë mesatarisht të informuar.

Tabela 12 Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Podujevë do të jetë i dobishëm^a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	33	66.0	66.0	66.0
	Nuk jam i sigurtë	15	30.0	30.0	96.0
	Jo	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 FEMRAT

Lidhur me dobinë e organizimit të aktiviteteve fizike në Podujevë (tabela 12) 33 veta apo 66% besojnë se do të ishin të dobishme, 15 apo 30% nuk janë të sigurt, kurse 2 veta apo

4% mendojnë se nuk do të jetë i dobishëm organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative në Podujevë.

Tabela 13 A do të dëshironi të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore ?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	33	66.0	66.0	66.0
	Jo	10	20.0	20.0	86.0
	Nuk kam përgjigje	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 FEMRAT

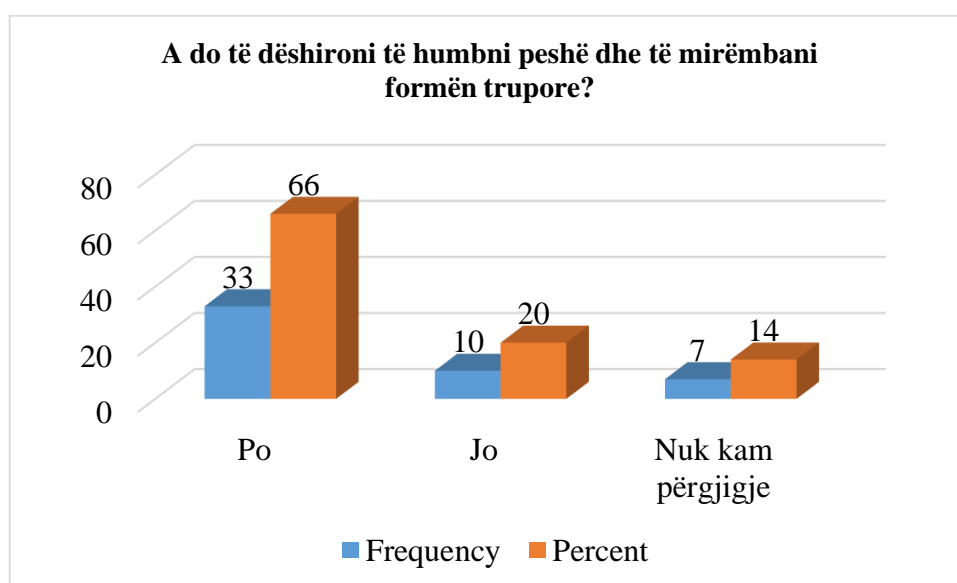


Figura 9 mirëmbajtja e formës trupore

Shumica e respondentëve (33 veta apo 66%) të moshës 17-18 vjeçare do të dëshironin të humbin peshë dhe të mirëmbanin formën trupore (tabela 13), 10 veta apo 20% nuk duan të humbin peshë, kurse 7 veta apo 14% kanë ndonjë përgjigje.

Tabela 14 Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nuk jam i sigurtë	12	24.0	24.0	24.0
	Po	12	24.0	24.0	48.0
	Jo	20	40.0	40.0	88.0
	Mjaftueshëm	6	12.0	12.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 17-18 FEMRAT					

Përgjigjet janë të shpërndara sa i përket pyetjes se a janë të mjaftueshme aktivitetet sportive rekreative që organizohen në shkollën tuaj (tabela 14). Kështu 12 femra apo 24% nuk janë të sigurta në përgjigjet e tyre, po aq sa është edhe numri i atyre që mendojnë se aktivitetet në shkollë janë të mjaftueshme, kurse 20 veta apo 40% nuk pajtohen me pohimin.

Tabela 15 Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sport garues	16	32.0	32.0	32.0
	sport rekreativ	8	16.0	16.0	48.0
	Fitnes dhe aeroabi	26	52.0	52.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 FEMRAT

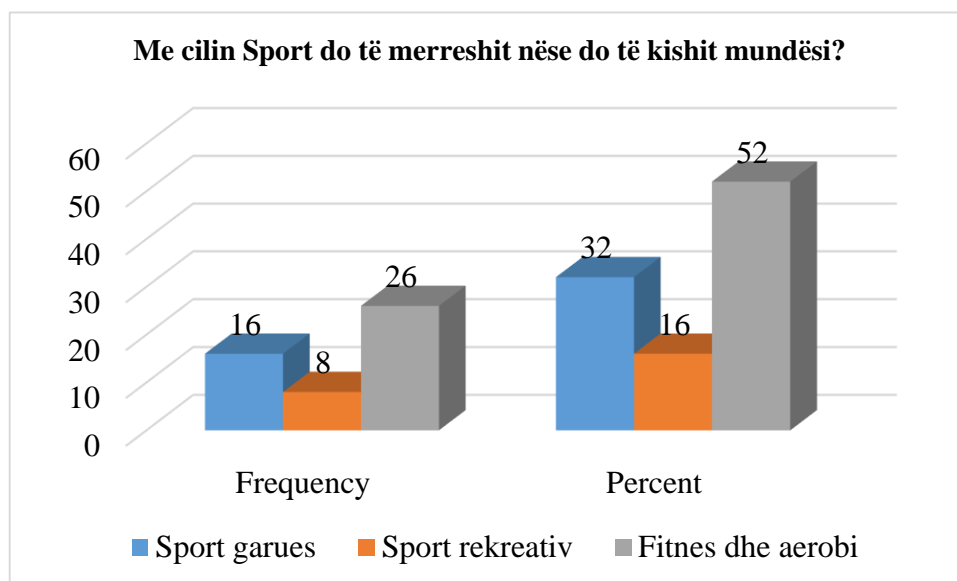


Figura 10 Marrja me sport

Sa i përket sportit me të cilin do të merreshin (tabela 15) vajzat e grup-moshës 17-18 vjeçare janë më shumë të interesuara për fitness dhe aeroabi (52% e tyre), 16 vet apo 32% do ta zgjedhnin sportin garues, kurse 8 veta apo 16% sportin rekreativ.

Tabela 16 Sa cigare konsumoni në ditë? ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5-10 cigare	5	10.0	10.0	10.0
	Mbi 20 cigare	4	8.0	8.0	18.0
	Nuk konsumoj	41	82.0	82.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 FEMRAT

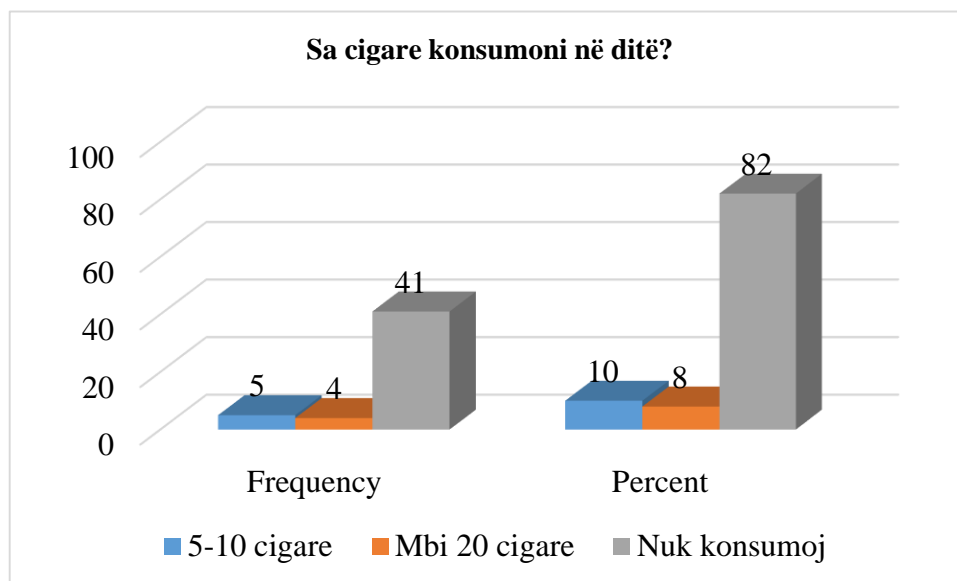


Figura 11 Konsumimi i duhanit

Lidhur me shprehinë e peirjes së duhanit(tabela 16), pjesa dërrmuese e respondentëve (41 apo 82%) nuk konsumojnë duhan fare, 5 veta apo 10% konsumojnë deri 10 cigare në ditë, kurse 4 veta apo 8% konsumojnë mbi 20 cigare në ditë.

Tabela 17 A konsumoni pije alkoolike ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kohë pas kohe	2	4.0	4.0	4.0
	Nuk e konsumoj	48	96.0	96.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 FEMRAT

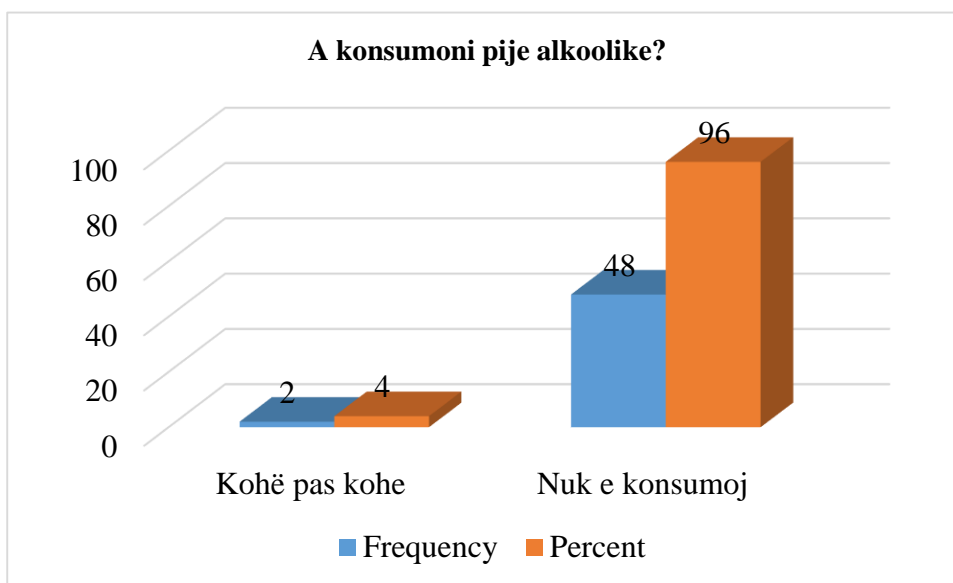


Figura 12 Konsumimi i alkoolit

Sikur vajzat më të reja të grup-moshës 15-16 vjeçare, edhe ato dy vjet më të moshuara pothuaj fare (96%) nuk e konsumojnë alkoolin (tabela 17) që është një dëshmi për një rini të shëndoshë. Vetëm 2 veta janë deklaruar se konsumojnë pije alkoolike që është një shifër e papërfillshme.

Tabela 18 Sa orë gjumë në ditë i bëni ? ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-5 orë	9	18.0	18.0	18.0
	6-7 orë	12	24.0	24.0	42.0
	7-8 orë	15	30.0	30.0	72.0
	Mbi 8 orë	14	28.0	28.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 17-18 FEMRAT					

Të shpërndara kanë qenë përgjigjet në pyetjen se sa orë gjumë bëjnë në ditë (tabela 18). Kështu 9 veta apo 18% flejnë 4-5 orë në ditë, 12 veta apo 24% bëjnë 6-7 orë gjumë Brenda ditës, 15 veta apo 30% kalojnë duke fjetur gjatë ditës, kurse 14 sish apo 28% i kalojnë në gjumë më tepër se 8 orë në ditë.

6.3 Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të meshkujve 15-16 vjeçarë

Tabela 19 A merreni me aktivitete rekrative sportive ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po i rregullt	16	32.0	32.0	32.0
	Kohë pas kohe	29	58.0	58.0	90.0
	Asnjëherë	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT

Djemtë e moshës 15-16 vjeçare sa i përket marrjes me aktivitete rekrative sportive (tabela 19) kanë dhënë përgjigje shumë të ngjashme me bashkëmoshataret e tyre të gjinisë së kundërt. 16 prej respondentëve apo 32% merren rregullisht me aktivitete rekrative sportive, pjesa më e madhe, 29 veta apo 58% janë praktikues të kohëpaskohshëm të aktiviteteve fizike, kurse 5 veta apo 10% janë tërësisht pasiv.

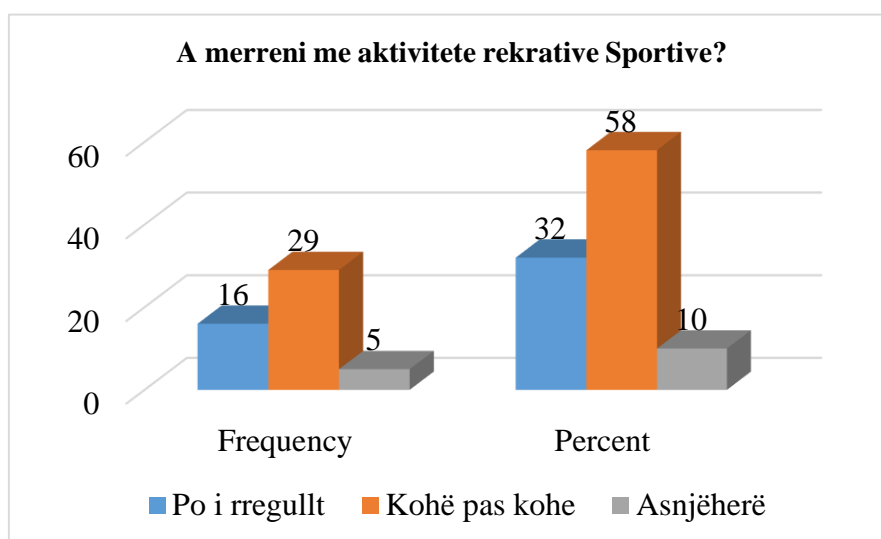


Figura 13 Marrja me aktivitete rekrative sportive

Tabela 20 A jeni te informuar për ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndet ?^a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	34	68.0	68.0	68.0
	Jo	7	14.0	14.0	82.0
	Mesatarisht	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT

Shumica e respondentëve 34 veta apo 68% janë mire të informuar lidhur me ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndetin e tyre (tabela 20), 7 veta apo 14% nuk kanë informata të tilla, kurse 9 veta apo 18% janë mesatarisht të informuar.

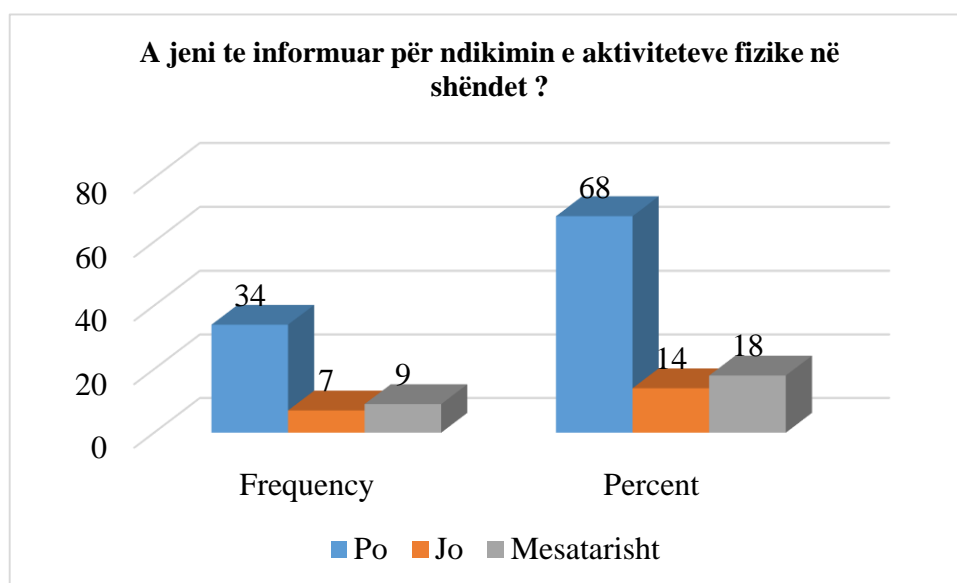


Figura 14 Informimi rreth ndikimit të aktiviteteve fizik në shëndet

Tabela 21 Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Podujevë do të jetë i dobishëm^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	41	82.0	82.0	82.0
	Nuk jam i sigurtë	5	10.0	10.0	92.0
	Jo	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT					

Pjesa më e madhe e respondentëve (41 veta apo 82%) pajtohen që organizimi i aktiviteteve rekreative dhe sportive në Komunën e tyre do të ishte i dobishëm (tabela 21), 5 veta apo 10% nuk janë të sigurtë për atë pohim, kurse 4 veta apo 8% deklarojnë se nuk do të ishte i dobishëm organizimi i aktiviteteve të tilla.

Tabela 22 A do të dëshironi të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore ?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	38	76.0	76.0	76.0
	Jo	5	10.0	10.0	86.0
	Nuk kam përgjigje	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT					

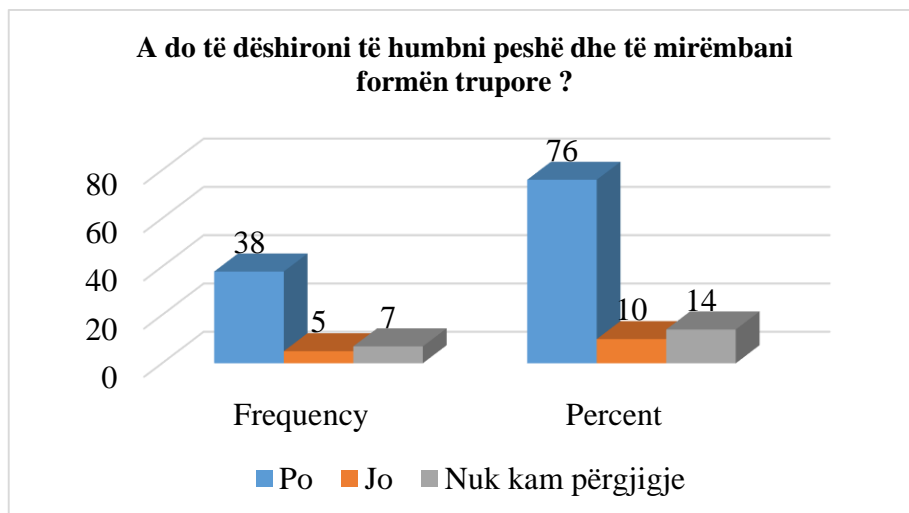


Figura 15 mirëmbajtja e formës trupore

Shumica e djemve të grup-moshës 15-16 vjeçare (32 veta apo 64%) do të donin të kontrollonin peshën trupore dhe ta mirëmbanin atë me aktivitete fizike (tabela 22), 6 veta apo 12% nuk do të donin, kurse te 12 veta apo 24% do të kishin një interesim mesatar të humbnin peshë dhe ta mirëmbanin formën trupore.

Tabela 23 Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
Valid	Nuk jam i sigurtë	6	12.0	12.0	12.0
	Po	14	28.0	28.0	40.0
	Jo	20	40.0	40.0	80.0
	Mjaftueshëm	10	20.0	20.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT

Shumica e respondentëve (20 veta apo 40%) mendojnë se aktivitetet sportive rekreative të organizara brenda shkollës (tabela 23) nuk i plotësojnë kërkesat, 14 veta apo 28% mendojnë se janë të bollshme, kurse 10 veta apo 20% mendojnë se janë të mjaftueshme.

Tabela 24 Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi? ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sport garues	21	42.0	42.0	42.0
	sport rekreativ	7	14.0	14.0	56.0
	Fitnes dhe aerobi	22	44.0	44.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT

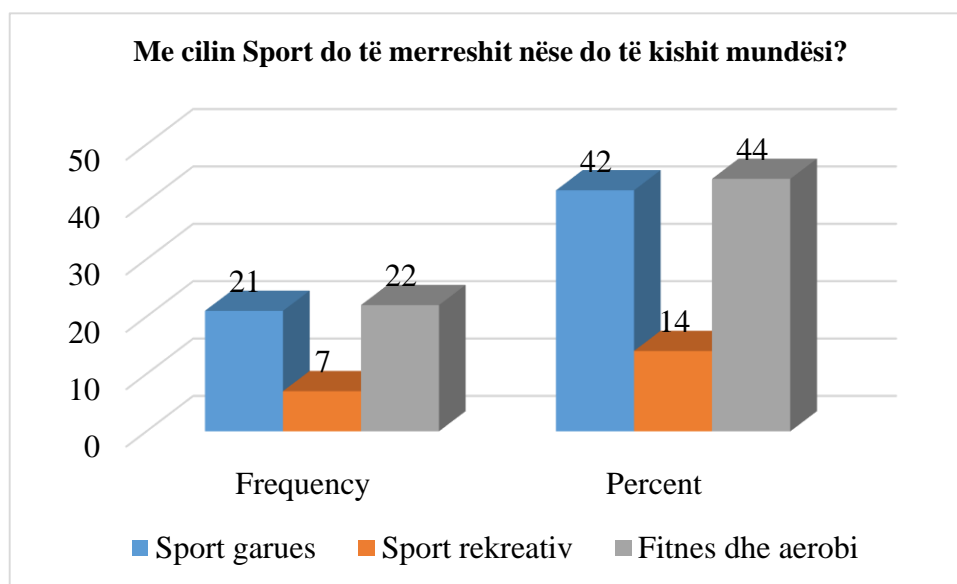


Figura 16 Marrja me sport

Lidhur me llojin e aktivitetit fizik të dëshiruar (tabela 24) shumica e respondentëve janë të ndarë në dy taborre, 42% do të zgjedhnin sportin garues, kurse 44% fitnesin dhe aerobinë, e vetëm 7 veta apo 14% do të zgjedhnin sportin rekreativ.

Tabela 25 Sa cigare konsumoni në ditë? ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5-10 cigare	4	8.0	8.0	8.0
	10-20 cigare	3	6.0	6.0	14.0
	Nuk konsumoj	43	86.0	86.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT

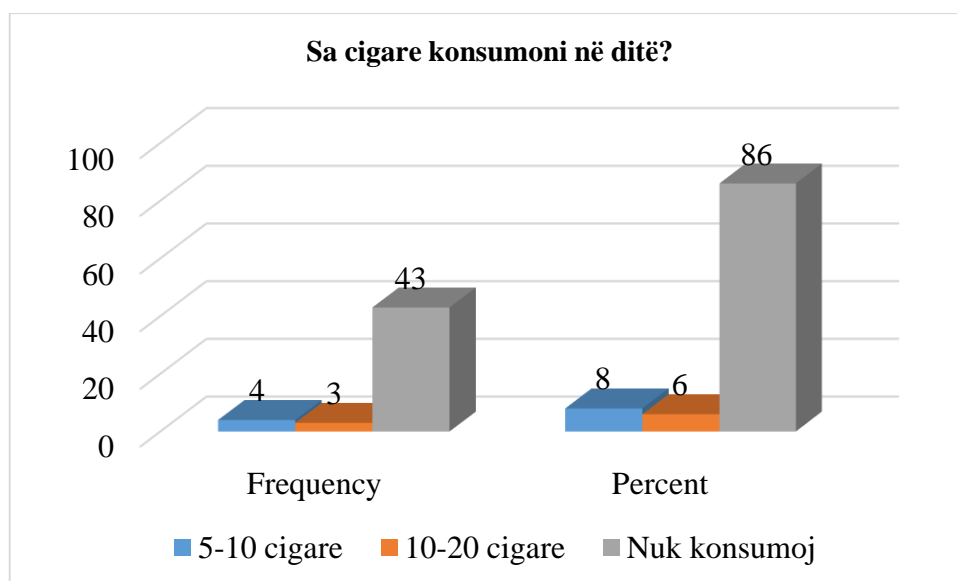


Figura 17 Konsumimi i duhanit

Në pyetjen lidhur me konsumimin e duhanit (tabela 25) 14% e respondentëve (3 veta pine më shumë se 10 cigare, kurse 4 sish më pak se 10 cigare) janë përgjigjur pozitivisht, kurse pjesa më e madhe 43 veta apo 86% nuk konsumojnë fare duhan.

Tabela 26 A konsumoni pije alkoolike ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rregullisht	2	4.0	4.0	4.0
	Kohë pas kohe	2	4.0	4.0	8.0
	Nuk e konsumoj	46	92.0	92.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT

Duke shpresuar që përgjigjet kanë qenë të sinqerta, del që numri i nxënësve që pinë pije alkoolike (tabela 26) është shumë i ulët vetëm 8% ku 4% janë konsumues të rregullt kurse 4% nuk janë konsumues të rregullt. Shumica prej tyre, 46 veta apo 92% nuk konsumojnë fare alkool.

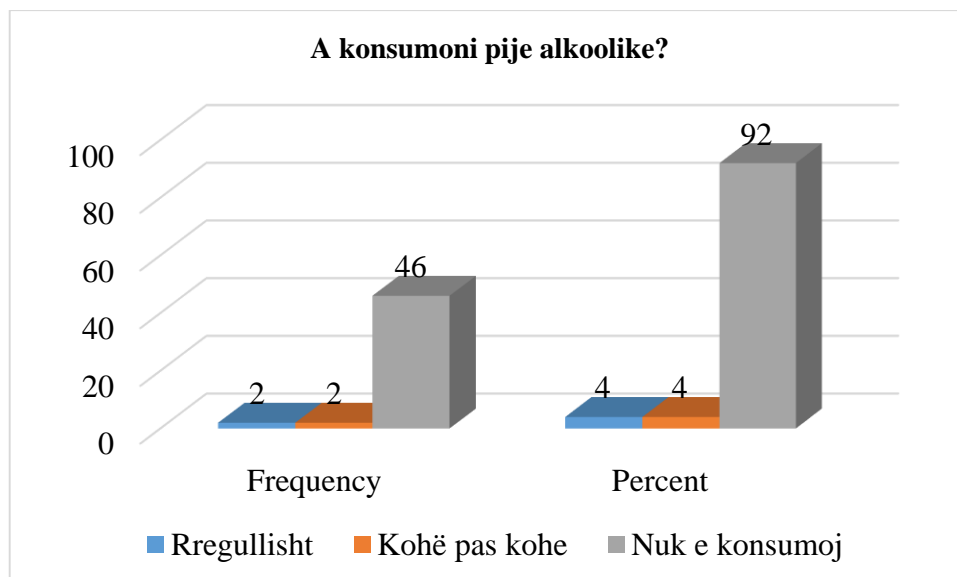


Figura 18 Konsumimi i alkoolit

Tabela 27 Sa orë gjumë në ditë i bëni ? ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-5 orë	5	10.0	10.0	10.0
	6-7 orë	7	14.0	14.0	24.0
	7-8 orë	22	44.0	44.0	68.0
	Mbi 8 orë	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 15-16 MESHKUJT					

Duke marrë parasysh përgjigjet e mëparshme që janë tregues të stilit të jetës së adoleshentëve të hulumtuar në këtë punim shumica e tyre bëjnë numër të mjaftueshëm të orëve të gjumit gjatë ditës (76%). Vetëm 5 veta flejnë 4-5 orë në ditë, kurse 7 të tjerë bëjnë gjumë 6-7 orë në ditë (tabela 27).

6.4 Frekuencat dhe përqindjet e përgjigjeve të meshkujve 17-18 vjeçarë

Tabela 28 A merreni me aktivitete rekreative sportive ^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po i rregullt	24	48.0	48.0	48.0
	Kohë pas kohe	24	48.0	48.0	96.0
	Asnjëherë	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

Te grupmosha e djemve 17-18 vjeçarë duket se vetëdija për tu marrë me aktivitete rekreative sportive (tabela 28) është më e lartë në krahasim me bashkëmoshataret e tyre femra. Kështu rreth 96% e tyre janë fizikisht aktiv në mënyrë të rregullt apo të kohëpaskohshme, kurse vetëm 2 veta janë deklarur se preferojnë të jenë pasiv.

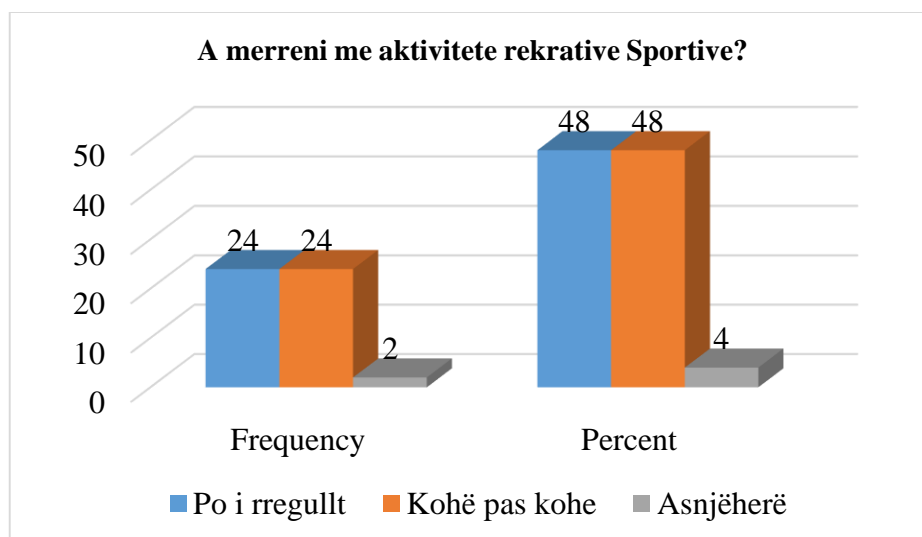


Figura 19 Marrja me aktivitete rekreative sportive

Tabela 29 A jeni te informuar për ndikimin e aktiviteteve fizike në shëndet ?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	38	76.0	76.0	76.0
	Jo	2	4.0	4.0	80.0
	Mesatarisht	8	16.0	16.0	96.0
	Mjaftueshëm	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

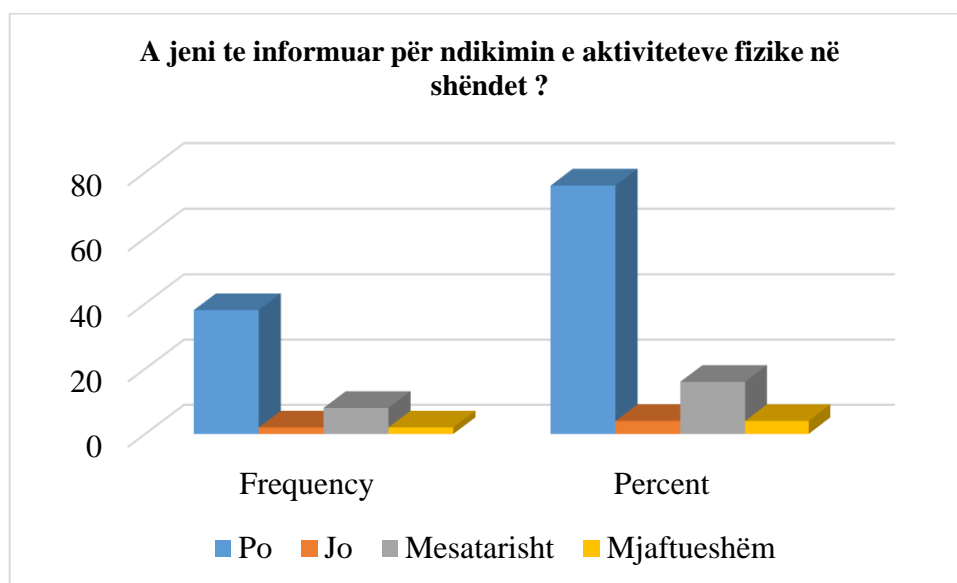


Figura 20 Informimi rreth ndikimit të aktiviteteve fizik në shëndet

Repondentët në masën dërrmuese (76%) kanë dhënë përgjigje pohuese sa i përket informimit për ndikimin që kanë aktivitetet fizike në shëndetin (tabela 29) e tyre. Vetëm 2 veta nuk kanë informata të tilla, kurse pjesa tjetër 20% janë mesatarisht të informuar.

Tabela 30 Organizimi i aktiviteteve sportive dhe rekreative sportive në Podujevë do të jetë i dobishëm^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	43	86.0	86.0	86.0
	Nuk jam i sigurtë	4	8.0	8.0	94.0
	Jo	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	
a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT					

Për dobinë e organizimit të aktiviteteve rekreative sportive në komunën (tabela 30) e tyre pozitivisht janë përgjigjur 43 veta apo 86% e tyre, 4 veta nuk janë të sigurtë, kurse 3 veta nuk pajtohen me Pohimin.

Tabela 31 A do të dëshironi të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore ?a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Po	37	74.0	74.0	74.0
	Jo	6	12.0	12.0	86.0
	Nuk kam përgjigje	7	14.0	14.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

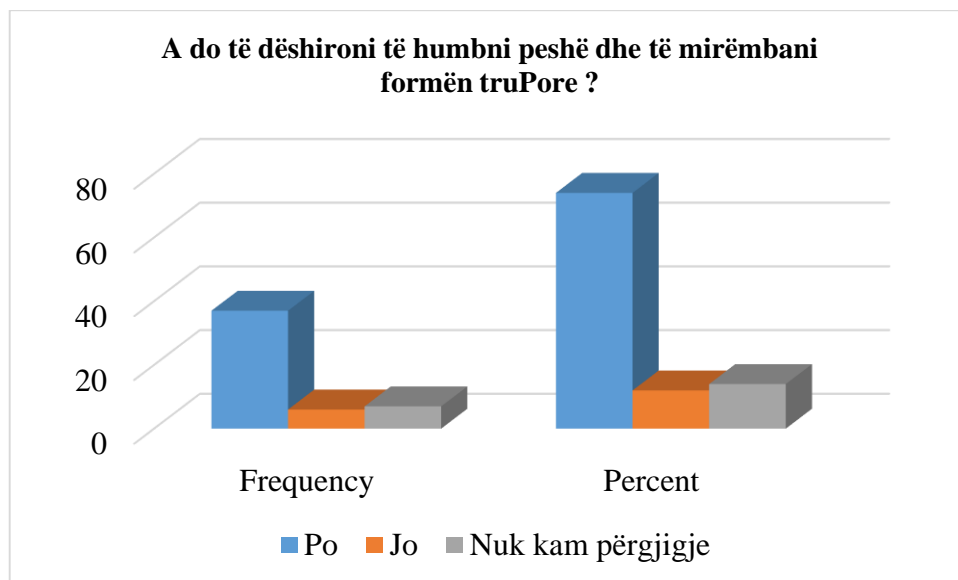


Figura 21 mirëmbajtja e formës trupore

Në pyetjen se a duan të humbin peshë trupore dhe ta mirëmbajnë formën e trupit (tabela 31) pozitivisht janë përgjigjur 37 veta apo 74%, 6 veta nuk do të donin, kurse 7 veta apo 14% kanë qenë të papërcaktuar.

Tabela 32 Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nuk jam i sigurtë	5	10.0	10.0	10.0
	Po	8	16.0	16.0	26.0
	Jo	32	64.0	64.0	90.0
	Mjaftueshëm	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

Për ativitetet rekreative sportive të organizuara në shkollën (tabela 32) e tyre 32 veta apo 64% janë deklaruar se nuk janë të mjaftueshme kurse pjesa tjetër e respondentëve (26%) mendojnë se ato janë të mjaftueshme.

Tabela 33 Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi?^a

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sport garues	25	50.0	50.0	50.0
	sport rekreativ	7	14.0	14.0	64.0
	Fitnes dhe aeroabi	18	36.0	36.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

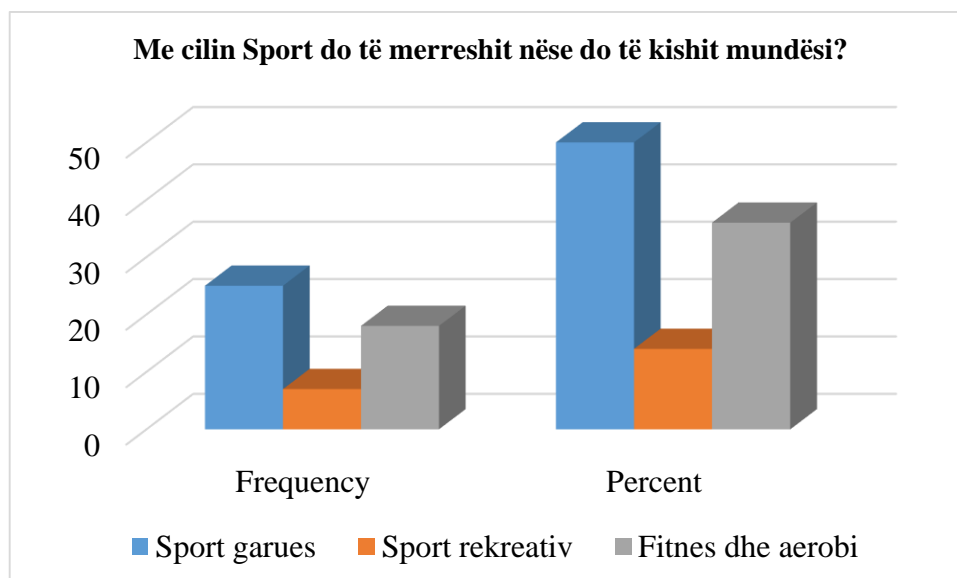


Figura 22 Marrja me sport

Gjysma e respondentëve do të donin të merreshin me ndonjë sport garues (tabela 33), 7 veta apo 14% do të merreshin me sport rekreativ, kurse 18 veta apo 36% do të praktikonin fitnesin dhe aerobinë nëse do të kishin mundësi të zgjedhnin.

Tabela 34 Sa cigare konsumoni në ditë?^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	5-10 cigare	1	2.0	2.0	2.0
	10-20 cigare	1	2.0	2.0	4.0
	Nuk konsumoj	48	96.0	96.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

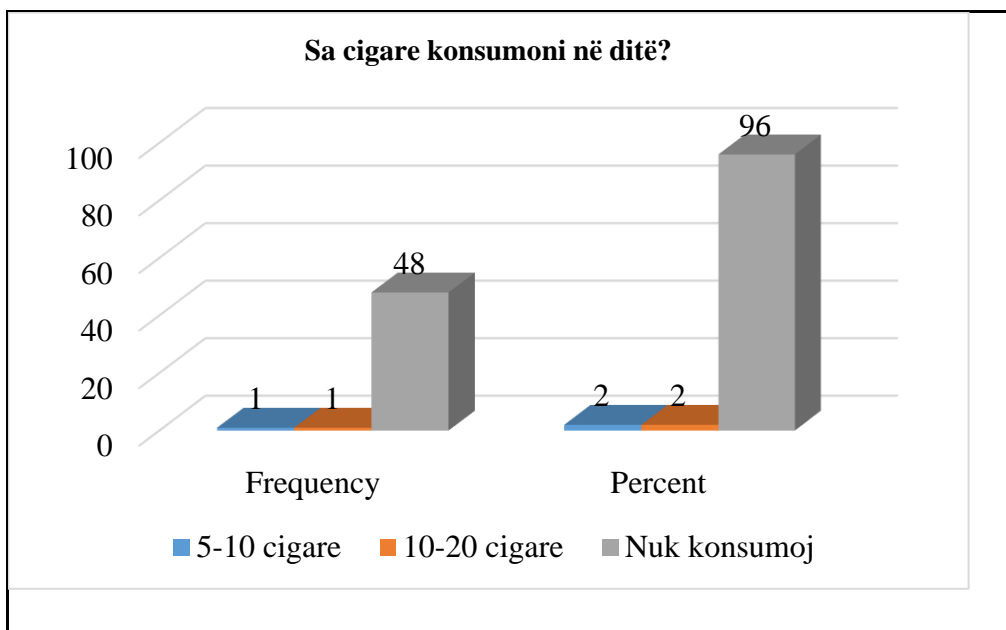


Figura 23 Konsumimi i duhanit

Është për tu lavdëruar numri i vogël i djemve që pine duhan (tabela 34), vetëm 2 prej tyre apo 4%, kurse 96% nuk konsumojnë fare duhan. Natyrisht gjithëherë kemi parysish rezervën nëse përgjigjet e respondentëve kanë qenë të sinqerta, pasi kur sheh të rinjtë në shkolla fitohet përshtypja se ata janë konsumues më të mëdhenj të duhanit se në masën që janë deklaruar repondentët e këtij punimi.

Tabela 35 A konsumoni pije alkoolike^a					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nuk e Konsumoj	50	100.0	100.0	100.0

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

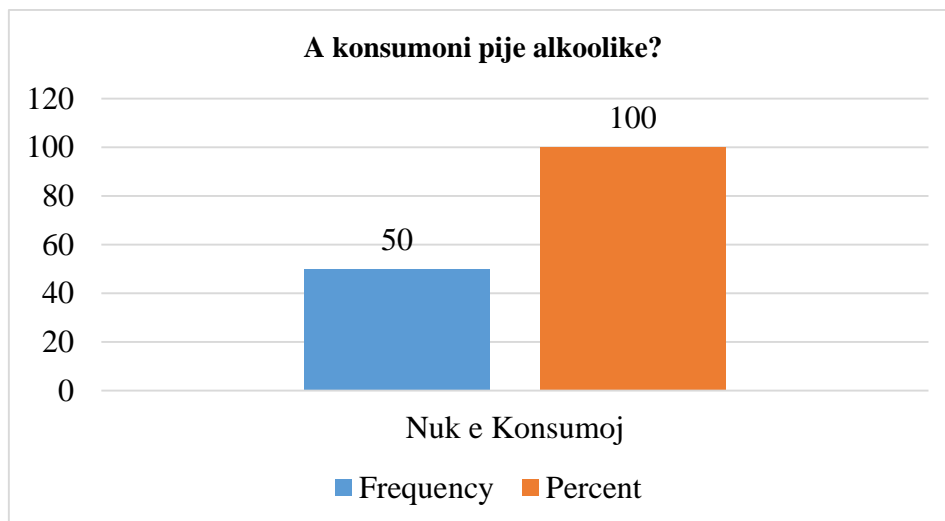


Figura 17 Konsumimi i alkoolit

Përgjigje unanime repondentët kanë dhënë në pyetjen a konsumojnë pije alkoolike (tabela 35). Poashtu edhe kjo përgjigje mund të merret me rezervë, pasi duke ditur faktin që kjo grup-moshë janë frekuentues të shpeshtë të pijetoreve publike si kafiteri, restorante etj, e ku shërbehen pa pengesa edhe pijet alkoolike, qofshin ato edhe të lehta.

Tabela 36 Sa orë gjumë në ditë i bëni ?^a

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4-5 ORË	5	10.0	10.0	10.0
6-7 ORË	18	36.0	36.0	46.0
7-8 ORË	21	42.0	42.0	88.0
Mbi 8 Orë	6	12.0	12.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

a. GJINIA = 17-18 MESHKUJT

Grupmosha e djemve 17-18 vjeçarë në bazë të përgjigjeve që përfshijnë stilin e tyre të jetës del që e kanë situatën më të mire, pasi edhe sa i përket numrit të orëve të gjumit brenda ditës duket se bëjnë gjumë të mjaftueshëm (tabela 36). Kështu vetëm 5 veta apo 10% flejnë 4-5 orë gjumë në ditë, 18 veta apo 36% bëjnë 6-7 orë gjumë në ditë, më së shumti apo 42% flejnë 7-8 orë në ditë dhe 6 sish apo 12% kalojnë mbi 8 orë gjumë në ditë.

6.5 DALLIMET NDËRMJET TË GJITHA GRUPEVE NË NDRYSHORET E AKTIVITETIT FIZIK

Dallimet ndërmjet grupeve të respondentëve të hulumtuar lidhur me vlerësimin e aktiviteteve fizike është bërë përmes analizës multivariante të variaciones, ku është përdorë kriteri i LSD. Në bazë të rezultateve nga Tabela 37 shihet se ka dallime ndërmjet grupeve të caktuara në 4 ndryshore. Dallimi i parë është ndërmjet femrave dhe meshkujve të grupmoshës 17-18 vjeçare në ndryshoren a merreni me aktivitete rekreative, dhe është vërtetuar se femrat merren më shumë se meshkujt me aktivitete rekreative sportive (Tabela 36).

Dallime janë vërtetuar te ndryshorja me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi, ku është vërtetuar se femrat e grupmoshës 15-16 vjeçare dallojnë nga femrat e moshës 17-18 vjeçare ku 17-18 vjeçarët do të donin të merreshin më shumë me sport Po të kishin mundësi.

Ndryshorja tjetër ku janë vërtetuar dallime është çështja e konsumimit të alkoolit. Dallime sa i përket konsumimit të alkoolit ka ndërmjet femrave e meshkujve të moshës 15-16 vjeçare, ku djemtë konsumojnë më tepër (Tabela 36) alkool se femrat si dhe ndërmjet djemve të grup-moshës 15-16 dhe meshkujve 17-18 vjeçarë, ku këta të fundit nuk konsumojnë fare pije alkoolike. Dallime janë vërtetuar edhe në ndryshoren sa orë gjumë bëni gjatë ditës, ku është vërtetuar se meshkujt 17-18 vjeçarë kalojnë më shumë orë (Tabela 36) në gjumë gjatë ditës sesa meshkujt 15-16 vjeçarë.

Tabela 36 Vlerat mesatare të respondentëve për të gjitha grupmoshat

Dependent Variable	GJINIA	Mean	Std. Error
A merreni me aktivitetet rekreative sportive	15-16 femrat	1.780	.083
	17-18 femrat	1.920	.083
	15-16 meshkujt	1.780	.083
	17-18 meshkujt	1.560	.083
A jeni te informuar për ndikimin e aktiviteve fizike në shëndet ?	15-16 femrat	1.600	.121
	17-18 femrat	1.560	.121
	15-16 meshkujt	1.500	.121
	17-18 meshkujt	1.480	.121
Organizimi i aktiviteve sportive dhe rekreative sportive në Podujevë do të jetë i dobishëm	15-16 femrat	1.360	.080
	17-18 femrat	1.380	.080
	15-16 meshkujt	1.260	.080
	17-18 meshkujt	1.200	.080
A do të dëshironi të humbni peshë dhe të mirëmbani formën trupore ?	15-16 femrat	1.280	.098
	17-18 femrat	1.480	.098
	15-16 meshkujt	1.380	.098
	17-18 meshkujt	1.400	.098
Organizimi i aktiviteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj?	15-16 femrat	2.720	.126
	17-18 femrat	2.400	.126
	15-16 meshkujt	2.680	.126

	17-18 meshkujt	2.740	.126
Me cilin sport do të merreshit nëse do të kishit mundësi?	15-16 femrat	1.800	.131
	17-18 femrat	2.200	.131
	15-16 meshkujt	2.020	.131
	17-18 meshkujt	1.860	.131
Sa cigare konsumoni në ditë?	15-16 femrat	3.840	.106
	17-18 femrat	3.620	.106
	15-16 meshkujt	3.640	.106
	17-18 meshkujt	3.900	.106
A konsumoni pije alkoolike	15-16 femrat	2.980	.035
	17-18 femrat	2.960	.035
	15-16 meshkujt	2.880	.035
	17-18 meshkujt	3.000	.035
Sa orë gjumë në ditë i bëni ?	15-16 femrat	2.800	.136
	17-18 femrat	2.680	.136
	15-16 meshkujt	2.980	.136
	17-18 meshkujt	2.560	.136

Tabela 37 krahasimet e shumëfishta të dallimeve të respondentëve në ndryshoret e aktivitetit fizik

Dependent Variable	(I) GJINIA	(J) GJINIA	Mean Difference	Std. Error	Sig.	
Merreni me aktivitetet rekreative sportive	15-16 femrat	17-18 femrat	-.14	.117	.233	
		15-16 meshkujt	.00	.117	1.000	
		17-18 meshkujt	.22	.117	.062	
	17-18 femrat	15-16 femrat	.14	.117	.233	
		15-16 meshkujt	.14	.117	.233	
		17-18 meshkujt	.36*	.117	.002	
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	.00	.117	1.000	
		17-18 femrat	-.14	.117	.233	
		17-18 meshkujt	.22	.117	.062	
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	-.22	.117	.062	
		17-18 femrat	-.36*	.117	.002	
		15-16 meshkujt	-.22	.117	.062	
A jeni te informuare per ndikimin e aktiviteve fizike ne shendet ?	15-16 femrat	17-18 femrat	.04	.171	.815	
		15-16 meshkujt	.10	.171	.559	
		17-18 meshkujt	.12	.171	.484	
	17-18 femrat	15-16 femrat	-.04	.171	.815	
		15-16 meshkujt	.06	.171	.726	
		17-18 meshkujt	.08	.171	.640	
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	-.10	.171	.559	
		17-18 femrat	-.06	.171	.726	
		17-18 meshkujt	.02	.171	.907	
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	-.12	.171	.484	
		17-18 femrat	-.08	.171	.640	
		15-16 meshkujt	-.02	.171	.907	
	Organizimi i sportive dhe rekreative	15-16 femrat	17-18 femrat	-.02	.113	.860
			15-16 meshkujt	.10	.113	.379
			17-18 meshkujt	.16	.113	.160
17-18 femrat		15-16 femrat	.02	.113	.860	

		15-16 meshkujt	.12	.113	.291
		17-18 meshkujt	.18	.113	.114
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	-.10	.113	.379
		17-18 femrat	-.12	.113	.291
		17-18 meshkujt	.06	.113	.597
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	-.16	.113	.160
		17-18 femrat	-.18	.113	.114
		15-16 meshkujt	-.06	.113	.597
do deshironi te humbni peshe dhe te mirebani formen trupore ?	15-16 femrat	17-18 femrat	-.20	.139	.151
		15-16 meshkujt	-.10	.139	.472
		17-18 meshkujt	-.12	.139	.388
	17-18 femrat	15-16 femrat	.20	.139	.151
		15-16 meshkujt	.10	.139	.472
		17-18 meshkujt	.08	.139	.565
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	.10	.139	.472
		17-18 femrat	-.10	.139	.472
		17-18 meshkujt	-.02	.139	.886
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	.12	.139	.388
		17-18 femrat	-.08	.139	.565
		15-16 meshkujt	.02	.139	.886
Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a eshte i mjaftusheme ne shkollen tuaj?	15-16 femrat	17-18 femrat	.32	.179	.075
		15-16 meshkujt	.04	.179	.823
		17-18 meshkujt	-.02	.179	.911
	17-18 femrat	15-16 femrat	-.32	.179	.075
		15-16 meshkujt	-.28	.179	.119
		17-18 meshkujt	-.34	.179	.059
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	-.04	.179	.823
		17-18 femrat	.28	.179	.119
		17-18 meshkujt	-.06	.179	.737
17-18 meshkujt	15-16 femrat	.02	.179	.911	
	17-18 femrat	.34	.179	.059	
	15-16 meshkujt	.06	.179	.737	
Me cilin sport do	15-16 femrat	17-18 femrat	-.40*	.185	.031
		15-16 meshkujt	-.22	.185	.235

	17-18 femrat	17-18 meshkujt	-.06	.185	.746	
		15-16 femrat	.40*	.185	.031	
		15-16 meshkujt	.18	.185	.331	
		17-18 meshkujt	.34	.185	.067	
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	.22	.185	.235	
		17-18 femrat	-.18	.185	.331	
		17-18 meshkujt	.16	.185	.387	
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	.06	.185	.746	
		17-18 femrat	-.34	.185	.067	
		15-16 meshkujt	-.16	.185	.387	
	Frekuenca e konsumimit te cigareve, sa është konsumimi ditore?	15-16 femrat	17-18 femrat	.22	.150	.145
			15-16 meshkujt	.20	.150	.185
17-18 meshkujt			-.06	.150	.690	
17-18 femrat		15-16 femrat	-.22	.150	.145	
		15-16 meshkujt	-.02	.150	.894	
		17-18 meshkujt	-.28	.150	.064	
15-16 meshkujt		15-16 femrat	-.20	.150	.185	
		17-18 femrat	.02	.150	.894	
		17-18 meshkujt	-.26	.150	.085	
17-18 meshkujt		15-16 femrat	.06	.150	.690	
		17-18 femrat	.28	.150	.064	
		15-16 meshkujt	.26	.150	.085	
Konsumimi i alkoholit	15-16 femrat	17-18 femrat	.02	.050	.689	
		15-16 meshkujt	.10*	.050	.046	
		17-18 meshkujt	-.02	.050	.689	
	17-18 femrat	15-16 femrat	-.02	.050	.689	
		15-16 meshkujt	.08	.050	.110	
		17-18 meshkujt	-.04	.050	.423	
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	-.10*	.050	.046	
		17-18 femrat	-.08	.050	.110	
		17-18 meshkujt	-.12*	.050	.017	
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	.02	.050	.689	
		17-18 femrat	.04	.050	.423	
		15-16 meshkujt	.12*	.050	.017	

Sa ore gjume beni?	15-16 femrat	17-18 femrat	.12	.192	.532
		15-16 meshkujt	-.18	.192	.349
		17-18 meshkujt	.24	.192	.212
	17-18 femrat	15-16 femrat	-.12	.192	.532
		15-16 meshkujt	-.30	.192	.119
		17-18 meshkujt	.12	.192	.532
	15-16 meshkujt	15-16 femrat	.18	.192	.349
		17-18 femrat	.30	.192	.119
		17-18 meshkujt	.42*	.192	.030
	17-18 meshkujt	15-16 femrat	-.24	.192	.212
		17-18 femrat	-.12	.192	.532
		15-16 meshkujt	-.42*	.192	.030

7 HIPOTEZAT THEMELORE

Në bazë të lëmisë së hulumtimit dhe në përputhje me qëllimin dhe metodat e aplikuara për përpunimin e rezultateve janë parashtruar këto hipoteza:

H₀₁ – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

Janë vërtetuar dallime vetëm ndërmjet djemve dhe vajzave të grup-moshës 17-18 vjeçare andaj kjo hipotezë vërtetohet pjesërisht.

H₀₂ – Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes grupmoshave të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

Nuk janë vërtetuar dallime statistikore ndërmjet grupmoshave të trajtuara andaj hipoteza e dytë hedhet poshtë.

8 PËRFUNDIMI

Në këtë punim është trajtuar mostra prej 200 entitetesh të grup-moshave 15-16 dhe 17-18 të gjinisë femërore dhe mashkullore. Qëllimi i punimit ka qenë prezentimi i nivelit të marrjes me aktivitete rekreativo-sportive, llojet e tyre si dhe kohës më të preferuar për pjesmarrje me këto aktivitete.

Aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese në drejtim të shëndetit, pavarësisht nga mosha. Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin jo insulin-vartës, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale, ose sëmundjet mendore.

Mënyra bashkëkohore e jetesës kërkon aktivitete më të pakta fizik si pasojë e rritjes së përdorimit të makinave, shikimit të televizorit dhe aktivitetit të pakët fizik në shtëpi, për shkak të modernizimit të aparaturave elektronike. Kësaj i shtohen edhe zakone të tjera të mënyrës së jetesës (si pirja e duhanit), shtimi i peshës, të cilat kontribuojnë në rritjen e rrezikut ndaj sëmundjeve kronike.

Aktiviteti fizik si një fenomen social ndikon pozitivisht në zhvillimin e aftësive dhe veçorive antropologjike të njeriut. Përbajtja e aktivitetit fizik ndikojnë në ruajtjen dhe avansimin e shëndetit të të gjitha moshat, e sidomos te personat me gjendje më të mirë ekonomike dhe sociale.

Përmes analizës multivariante të variancës (MANOVA) janë vërtetuar dallimet ndërmjet grupeve të respondentëve sipas moshës dhe sipas gjinisë.

Rezultatet e fituara vërtetuan se ekzistojnë dallime të rëndësishme statistikore ndërmjet grupeve në disa ndryshore. Dallimi i parë është ndërmjet femrave dhe meshkujve të grup-moshës 17-18 vjeçare lidhur me pjesëmarrjen e tyre në aktivitete rekreative, dhe është vërtetuar se femrat merren më shumë se meshkujt me aktivitete rekreative sportive.

Dallime janë vërtetuar edhe lidhur me preferencën e tyre për tu marrë me sport nëse do të kishin mundësi, ku është vërtetuar se femrat e grupmoshës 15-16 vjeçare janë më pak të

prediSpozuara se femrat e moshës 17-18 vjeçare për tu marrë me sport, kuptohet nëse për këtë do të kishin mundësi.

Dallime janë vërtetuar edhe rreth çështjes së konsumimit të alkoolit. Është vërtetuar se, djemtë e moshës 15-16 vjeçare konsumojnë më tepër alkool se moshataret e tyre, sikur edhe më shumë se djemtë e grup-moshës 17-18 vjeçare, të cilët nuk konsumojnë fare pije alkoolike.

Dallime janë vërtetuar edhe në ndryshoren sa orë gjumë bëni gjatë ditës, ku është vërtetuar se meshkujt 17-18 vjeçarë kalojnë më shumë orë në gjumë gjatë ditës sesa meshkujt 15-16 vjeçarë.

- **Rekomandime**

- Që institucionet përgjegjëse të bëjnë më shumë për promovimin e marrjes me aktivitete fizike duke përmirësuar infrastrukturën në shkolla dhe në komunitet,
- Që të organizohen tryeza e debate të të rinjve me ekspertët e fushave të sportit rekreativ dhe fitnesit për të ngritur vetëdijen për tu marrë në mënyrë të rregullt me aktivitete fizike
- Që të rinjtë të merren më shumë me aktivitete fizike pasi është e dobishme për shëndetin e tyre dhe njëherit mund të kenë efekt pozitiv edhe në suksesin e tyre në mësim
- Që mësuesit e edukimit fizik në shkolla të jenë më kreativ dhe më motivues për ti nxitur të rinjtë që të marrin pjesë më me rregull në orët e edukimit fizik dhe në aktivitetet tjera të organizuara nga shkolla,
- Që menaxhmentet e shkollave të investojnë më shumë në krijimin e mundësive për të rinjtë që të merren me aktivitete fizike jashtë kurrikulare, pasi orët e edukimit fizik janë të pamjaftueshme.

9 LITERATURA

1. 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.
2. Cale, L. (2007). An Assessment of the Physical Activity Levels of Adolescent Girls -Implications for Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 1(1-2), 46-55. <https://doi.org/10.1080/1740898960010105>
3. 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.*
4. Kardum, I., Hudek-Knežević, J., Kola, A. (2005). Odnos između osjećaja koherentnosti, petofaktorskog modela ličnosti i subjektivnih zdravstvenih ishoda. Sveučilište u Rijeci: *Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju*, 14(2): 79-94.
5. 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.
6. Martinez-Gonzalez, M.A., Varo, J.J., Santos, J.L., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., Martinez, J.A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in sports and Exercise*. 33 (7), 1142-1146.
7. McGill, J. (1996). *Developing leisure identities*. Toronto: Brampton Caledon Community Living.
8. Višnjić, D. (2004): *Teorija i metodika fizičkog vaSpitanja*; Fakultet sporta i fizičkog vaSpitanja univerziteta u Beogradu, Beograd.
9. Blagajac, M . (1994): *Teorija i metodika sportske rekreacije*; Narodna biblioteka, Beograd.
10. Blagajac, M. (1984): *Struktura časa sportske rekreacije*; Beograd.

11. Mitić, D. (2001): *Rekreacija*; Fakultet sporta i fizičkog vaSpitanja, Beograd.
12. Turjaka, B. : *Rekreacion sportiv*; Fakulteti i shkencave sportive, universiteti i Prishtinës, Prishtinë.
13. Turjaka, B. : *Rekreacioni dhe mirëqenia*; Fakulteti i edukimit fizik dhe sportit, universiteti i Prishtinës, Prishtinë.
14. Telaku, V., (2013), *Aktivitetet fizike dhe koha e lirë*, Punim Diplome Master, Kolegji Universi, Prishtinë.
15. Hasani, M., (2012), *Niveli i aktivitetit fizik te nxënësit e Gjimnazit Hajdar Dushi në Gjakovë dhe Ponoshec*, punim diplome Master, UP, Fakultetit i Edukimit Fizik, Prishtinë.
16. Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 31(6), 439–454.