

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



TEMA MASTER

**ROLI I PJESMARRJES NË AKTIVITETE REKREATIVE SPORTIVE DHE
NDIKIMI I TYRE NË INDEKSIN E MASËS TRUPORE - (BMI) TEK
NXËNËSIT E TRI KOMUNAVE TË KOSOVËS**

Mentori:
Prof. Dr. Bujar TURJAKA

Kandidati:
Kaltrina SELMANAJ
Ermira SIMITXHIU

Prishtinë, 2017

PËRMBAJTJA

1. HYRJA.....	4
2. HULUMTIMET E DERITANISHME.....	6
3. QËLLIMI I PUNIMIT.....	9
4. METODOLOGJIA E PUNËS.....	11
4.1. HIPOTEZAT THEMELORE.....	11
4.2. MOSTRA E TË ANKETUARVE.....	12
4.3. INSTRUMENTI I HULIMTIMIT.....	12
4.4. METODA E PËRPUNIMIT TËREZULTATEVE.....	13
5. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE.....	14
5.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR.....	14
5.1.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE SIPAS GJINISË.....	14
5.2. INTERPRETIMI I REZULTATEVE SIPAS QYTETEVE.....	36
6. KORELACIONET NË MES TËNDRYSHOREVE.....	61
6.2. KORELACIONET- GJINIA MESHKUJT.....	61
6.2. KORELACIONE – FEMRAT.....	66
7. NDRYSHORET NË MES TË GJINIVE - T- testi.....	71
8. DALLIMET NË MES TË QYTETEVE.....	77
9. GRUPET SIPAS BMI – TREGUESIT TË MASËS TRUPORE.....	83
10. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE.....	85
11. PËRFUNDIMI.....	86
12. LITERATURA.....	89
13. PYETËSORI.....	92

ABSTRAKTI

Qëllimi: Është të paraqes nivelin e pjesëmarrjes së nxënësve në aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve të cilat ata i preferojnë si dhe identifikimin e shprehive të tyre individuale jetësore. Hulumtimi ka synuar që në bazë të variablave të përgjithshme të aplikuara të nxjerrim vlerat e BMI-së në grupet e dy gjinive të qyteteve të trajtuara dhe është bërë krahasimi në mes tyre. Qëllimi teorik dhe praktik është që përmes këtij hulumtimi të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësin e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në shëndetin e tyre, si dhe ndikimi i tyre në fitimin e shprehive të mira të jetës. Nxënësit e përfshirë në këtë punim janë nxënës të shkollës së mesme të moshës 16-17 vjeçare Prishtinë (Gjimnazi “Xhevdet Doda”), Ferizaj (Gjimnazi “Kuvendi i Arbërit), Klinë (Gjimnazi “Luigj Gurakuqi”). Mostra e përgjithshme e punimit është 600 nxënës të anketuar të tri komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të të dyja gjinive. Në grupin e të anketuarve kanë qenë nxënësit e kalsës X-XI nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë.

Metodat: Si instrument i hulumtimit është përdor pyetëtori, i modifikuar dhe riformuluar për qëllime të hulumtimit. Një grup i pyetjeve na ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me pyetjet rreth shprehive të jetës së nxënësve të anketuar. Dhe të dhënat për përcaktimin e BMI-së.

Rezultatet: Në përgjithësi rinia e moshës 16-17 vjeçare e tri qyteteve të Kosovës nuk janë të rrezikuara nga tendenca e theksuar e mbipeshës. Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirjes në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive. Shprehjet pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve se te e femrav. Dallimet në përfshirje në aktivitete rekreativo - sportive si dhe në shprehje të ndryshme të jetuarit nuk janë të theksuara në bazë të përkatsis së të rinjëve qytetetve të ndryshme të Kosovës.

Fjalët kyçe: Nxënësit, Shkollat, Pyetëtori, Dallimet, Ndërlidhjet.

ABSTRACT

Purpose: To present the level of student participation in sports - recreational activities, the types of activities they prefer and the identification of their individual life habits. The research has aimed at generating BMI values in the groups of the two sexes of the treated cities based on the applied general variables. The theoretical and practical goal is to show that students engaging in recreational sports activities have a higher awareness of the importance of physical activity and its impact on their health and their impact on the acquisition of good habits of life. The pupils involved in this paper are students of high school aged 16-17 Prishtina (Gymnasium "Xhevdet Doda", Ferizaj (Gymnasium Kuvendi i Arbërit). Klina (Gymnasium "Luigj Gurakuqi"). The total sample of works is 600 surveyed students of the three Kosovo municipalities by 200 pupils of each municipality of both sexes. In the group of respondents were the students of the X-XI class from 100 women and 100 men of each municipality.

Methods: As a research tool is used the questionnaire, modified and reworded for research purposes. A set of questions has provided us with information about participation in physical activities and their type, while the other set of questions relates to questions about the life habits of the respondents. And the data for BMI

Outcomes: Generally, 16-17 year olds of three Kosovo cities are not at risk from the overweight tendencies. Differences that exist at the level of involvement in recreational-sports activities are pronounced among women and men of this age. Men are significantly more involved in recreational activities and in sports clubs. Positive expressions related to physical activity, recreational activities are more pronounced in the gender of men than in females. Differences in inclusion in recreational sports activities as well as in different habits of living are not emphasized on the basis of youth belonging to different cities in Kosovo.

Key words: Students, BMI, Questionnaire, Differences, Correlations.

1. HYRJA

Levizja është një prej kërkesave themelore jetësore, një prej kushteve më të rëndësishme për shëndet të mirë. Kryesorja për zhvillimin e personalitetit të përgjithshëm (guximin, përkushtimin, përkatësin grupore, shoqërizimin). Aktivitetet fizike kanë bazë lëvizjet dhe ndryshimet e pozicionit të trupit, me qëllim që të arrihet një rezultat që varet vetëm nga aftësitë personale të ekzekutuesit. Aktiviteti fizik do të thotë çdo lëvizje e trupit që lëvizë muskujt dhe kërkon më shumë energji sesa gjatë pushimit. Ecje, vrapim, vallëzim, puna fizike, not, joga dhe kopshtaria janë disa nga shembujt e aktivitetit fizik. Ndërsa me termin “aktivitet rekreativ nënkuptojmë aktivitetet që përmbajtja e së cilave është sporti dhe turizmi me të cilat merret njeriu me vullnet në kohën e lirë, me qëllim të pushimit, argëtimit dhe zhvillimit të personalitetit vetanë pa ndonjë qëllim të caktuar që do të thotë nuk është qëllim arritja e rezultateve maksimale sportive”¹

Rekreacioni mund të jetë efektiv nëse përdoret siç duhet në përputhje me moshat dhe aftësitë e ndryshme. Aktivitetet e grupit në programet rekreative përmirësojnë aftësitë ndërpersonale, pavarësinë dhe vetëvlerësimin pozitiv, të cilat mund të sjellin shumë përfitime në aspektin psikologjik. Kjo si një gamë e gjerë veprimtarish që mund të nxisin funksionimin fizik, psikologjik, social dhe emocional dhe të përmirësojnë cilësinë e jetës personale tek nxënësit.

Efekti i rekreacionit është i gjerë. Ajo rrit aftësinë vetë-përmbushjes, aftësitë e marrëdhënieve ndërnjerezore, teknikat dhe metodat e përdorimit të kohës së lirë, forcës fizike, shprehit krijuese dhe ndjenjën estetikës. Prandaj, operohen programet rekreative të bazuara në aktivitete fizike të cilat mund t'i ndihmojnë nxënësit të kuptojnë zhvillimin fizik dhe emocional dhe të kultivojnë optimizmin. Gjithashtu sportet rekreative dhe aktiviteti fizik ka edhe benifitet saja të mëdha nga ana shëndetësore, sipas një hulumtimi australian pjesëmarrja në sporte rekreative apo aktivitet fizik siguron përfitime të qarta në:

- Parandalimine sëmundjeve kardiovaskulare.
- Parandalimin dhe kontrollimin e diabetit.
- Parandalimin primar të disa kancereve.

¹Prof.dr. Bujar Turjaka- “Rekreacioni dhe mireqenia”

- Parandalimin e lëndimeve
- Promovimin e shëndetit mendor.²

Aktiviteti fizik dhe rekreativ është gjithashtu një mënyrë shumë e mirë për të nxjerrë fëmijët në ajër të pastër, duke ushtruar dhe duke u argëtuar. Në sportet rekreative përfitojnë të gjithë fëmijët jo vetëm proatletët e ardhshëm. Edhe nëse një fëmij ka vetëm aftësi atletike të moderuar ose duket "jo-atlet", një program i mirë sportiv rekreativ mund të jetë një mënyrë e shkëlqyeshme për të zhvilluar aftësitë e tyre njohëse dhe fizike. Ky zhvillim do t'i ndihmojë ata në të gjitha fushat e jetës së tyre dhe do të ndërtojë vetëbesimin e tyre.

Zhvillimi kognitiv i një fëmije i referohet aftësisë së tyre për të menduar dhe për të arsyetuar. Ky zhvillim fillon në foshnjëri dhe vazhdon edhe në moshë madhore. Ai përfshin aftësinë për të zgjidhur, komunikuar, marrë vendime dhe arsye logjike.

Sportet rekreative janë plot me mundësi për zhvillimin kognitiv:

Kujt duhet ti'a pasoj topin? Nga cila anë duhet të vrapoj? A mund të shënoj gol nga nga këtu?

Këto lloje të momenteve janë mundësi të shkëlqyera për fëmijët që të praktikojnë shpejt vlerësimin e një situatë dhe marrjen e një vendimi. Kjo u mëson fëmijëve se si të komunikojnë me fëmijët dhe të rriturit dhe si të punojnë mirë me të tjerët për të arritur një qëllim të përbashkët.

Aftësitë motorike i referohen aftësisë së një personi për të kontrolluar lëvizjet e muskujve pa probleme dhe me saktësi. Pjesëmarrja në sportet rekreative do t'ju mundësoj fëmijëve të zhvillojnë ekuilibrin, koordinimin, shpejtësinë dhe fleksibilitetin. Gjithashtu aktivitete fizike rekreative kontrollojnë peshen trupore, sigurojnë lëvizshmëri më të mirë të nyjeve, rrisin forcën e eshtrave, zvoglojnë rrezikun nga paraqitja e osteoporozës, përmirësojnë ekuilibrin dhe koordinimin, përmirësojnë frymëmarrjen, përmirësim të gjumit dhe vlerave energjetike etj.³

² Department of Sport and Recreation Western Australia. 2015. Building Healthier Communities. [ONLINE] Available at: <http://www.dsr.wa.gov.au/about/benefits-to-the-community/healthier>. [Accessed 2 November 2016].

³ Prof.dr. Bujar Turjaka- "Rekreacioni dhe mireqenia"

Rekreacioni ndikon edhe në ekonomi, hulumtimet e bëra nga Econtech(2008) thanë: "Nëse më shumë australianë do të ishin fizikisht aktivë për vetëm 30 minuta në ditë në sistemin shëndetësor Australian mund të shpëtojnë 1.5 miliard dollarë në vit"⁴

Pjesëmarrja në aktivitete rekreative përmirëson mirëqenien fizike. Në fakt, njerëzit që shpesh merren me aktivitete rekreative kanë më pak vizita mjekësore dhe indekse më të ulëta të trupit(BMI) sesa ata që nuk bëjnë.

HULUMTIMET E DERITANISHME

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

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%.

Nihiser AJ, Lee SM, Wechsler H, McKenna M, Odom E, Reinold C, Thompson D, Grummer-Straën 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, këshillit 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 ishin 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

⁴ Medibank (2008), The cost of physical inactivity, Medibank Private, Sydney.

për probleme të peshës pranohet gjerësisht, domethënë, për të vlerësuar gjendjen e peshës së nxënësve dhe për t'i dhënë informacione dhe udhëzime prindërve për veprim.

Ruggieri DG, Bass SB- Ndërsa legjislacioni për programet e mbikëqyrjes dhe programeve të shqyrtimit të indeksit të masës trupore (BMI) ka kaluar në 25 shtete, programet shpesh janë subjekt i debateve etike rreth konfidencialitetit dhe privatësisë, komunikimit nga shkolla në prind, si dhe sigurisë dhe vetëvlerësimit për studentët. Përkundër këtij debati, nuk është përfunduar asnjë analizë gjithëpërfshirëse që krahason dhe kontraston se si këto çështje ndikojnë në mënyrë të ndryshme në shkolla, prindër dhe studentë. Ky artikull trajton hendekun e literaturës së mëparshme duke përvijuar konsideratat etike dhe implikimet që kanë programet e skanimit të BMI-së dhe kartat e raportimit për shkollat, prindërit dhe studentët dhe i lidh këto me studimet e rezultateve për të adresuar nëse këto polemika mbështeten nga hulumtimi. Pavarësisht polemikave që rrethojnë këto programe, ky rishikim tregon se ato mund të jenë të vlefshme për të gjitha palët dhe demonstroi që programet e kontrollit të BMI-së janë jetike për zhvillimin e programeve të fuqishme të parandalimit të trashjes në shkolla dhe promovimin e mënyrave të jetesës së shëndetshme në shkolla.

Burns RD, Fu Y, Hannon JC, Brusseau TA Në një hulumtim të publikuar në **PUBMED**. Në shqyrtimin e efektit të një programi gjithëpërfshirës të aktivitetit fizik në shkollë (CSPAP) mbi aftësitë motorike të fëmijët ku u përfshinë 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 përmirësuar të aftësisë motorike bruto në fund të 36 javorit hulumtues.

Chace M, Vilvens H. -Marrëveshjet e përdorimit të përbashkët (SUA) që lejojnë përdorimin e objekteve shkollore publike nga komuniteti janë rekomanduar si një nga strategjit 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.

2. QËLLIMI I PUNIMIT

Parandalimi i mbipeshës dhe përmirësimi i aftësisë fizike tek nxënësit e shkollave të mesme të lartë është një sfidë mbarëbotërore pasi që dimë që 30% e fëmijëve dhe 60% e adoleshentëve mbesin të plotë gjatë gjithë jetës, pra është një numër shumë i madh dhe programet e ndërhyrjes fizike aktive zakonisht vijnë me koston e kohës së mësimin akademik.

Ky studim ka pasur qëllim të hetojë efektet e mësiminve akademike aktive fizike në indeksin e masës trupore (BMI).

Gjatë tre dekadave të fundit prevalenca e mbipeshës dhe obezitetit është rritur ndjeshëm.

Globalisht, rreth 170 milion fëmijë të moshës nën 18 vjeç tani vlerësohen të jenë mbipeshë⁵

Kjo prevalenca e lartë e mbipeshës dhe obezitetit ka pasoja të rënda shëndetësore. Rritja e indeksit të masës trupore (BMI) është një ndër faktorët e rëndësishëm të rrezikut për sëmundje, si sëmundja kardiovaskulare, diabeti i tipit 2 dhe shumë lloje të kancerit (duke përfshirë kancerin kolorektal, kancerin e veshkave dhe kancerin ezofageal)

Përveç kësaj, mbipeshja dhe obeziteti tek fëmijët janë të lidhura me reduktime të ndjeshme në cilësinë e jetës dhe një rreziku më të madh të ngacimit dhe izolimit social.

Përprjekjet për parandalimin e trashjes te fëmijët duhet të integrohen fort me përprjekjet e tjera për të kontrolluar të gjithë faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet jo të komunikueshme NCD duke përfshirë përdorimin e duhanit, konsumimin e alkoolit dhe aktivitetin e ulët fizik⁶

Në këta faktorë të rrezikut kërkohet ndërhyrje nga të gjitha nivelet e shoqërisë duke filluar nga komunitetet e deri tek qeveritë, organizatat joqeveritare, mirëpo rolin kryesor e luajnë institucionet shkollore.

Këto ndërhyrje për parandalimin e trashjes të fëmijëve duhet të jenë pjesë e planeve dhe programeve që synojnë të përmirësojnë dietat dhe aktivitetin fizik tek nxënësit.

⁵ Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, 2004

⁶ Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva, World Health Organization, 2011. Available at: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/ [accessed February 2012].

Qëllim kryesor në këtë punim është paraqitja e nivelit të nxënësve në pjesmarrjen e tyre në aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve, dhe shprehjet individuale jetësore.

Qëllim tjetër ka qenë që përmes pyetësorit të informohemi për aktivitetet rekreativo-sportive, dhe shprehjet në nivel të komunave të trajtuara për të dy gjinitë.

Ndër qëllimet tjera të këtij punimi kanë qenë që në bazë të variablave të përgjithshme të aplikuara të nxjerrim vlerat e BMI-së në mes gjinive dhe qyteteve të trajtuara si dhe kemi bërë krahasimin në mes tyre me qëllim të nxjerrjes së konkludimeve për punën e mirë profesionale apo organizimit të orëve mesimore.

Qëllimi teorik dhe praktik është që përmes këtij hulumtimi të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në shëndetin e tyre, si dhe ndikimi i tyre në fitimin e shprehive të mira të jetës. Dhe ky hulumtim të ndikojë në vetëdijësim dhe motivim më të lartë në pjesmarrje në aktivitetet sportive.

Hulumtimi të cilin e kemi realizuar në kuadër të këtij punimi hulumtues ka për qëllim para së gjithash, identifikimin e disa shprehive të jetesës të nxënësve të Prishtinës, Ferizajt dhe Klinës, të cilat mund të kenë ndikim në përcaktimin e mbështetjes së aktiviteteve rekreative sportive në qytetet e trajtuara në punim.

3. METODOLOGJIA E PUNËS

Sipas qëllimit të hulumtimit, ky kërkim paraqet njohurit dhe informatat e reja në pjesmarrjen e nxënësve në aktivitete fizike dhe ndikimi tyre tek shprehjet personale.

Çdo kërkim hulumtues mund të ketë mënyra të ndryshme deri tek arritja e rezultateve, duke vërtetuar hipotezat e parashtruara me metodat e përshtatshme kërkimore.

Ky hulumtim është i karakterit transfersal i cili na jep informata të reja për nxënësit e trajtuar në këtë hulumtim.

4.1 HIPOTEZAT THEMELORE

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

H₀₁– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme 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 në mes qyteteve të nxënësve të anketuar në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive.

H₀₃ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e shprehive individuale tek nxënësit e trajtuar.

H₀₄ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësit e anketuar në kuptimin e shprehive individuale.

4.2. MOSTRA E TË ANKETUARVE

Nxënësit e anketuar në këtë punim përbëhen nga mostra e definuar si nxënës të shkollës së mesme të moshës 16-17 vjeçre (Prishtinë, Ferizaj, Klinë). Mostra e përgjithshme e punimit është 600 nxënës të anketuar të tri komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të të dyja gjinive. Në grupin e të anketuarve do jenë nxënësit e kalsës X-XI nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë.

4.3. INSTRUMENTI I HULUMTIMIT

Si instrument i hulumtimit kemi përdorur pyetësin, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve na ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me pyetjet rreth shprehive të jetës së nxënësve të anketuar.

Pyetësi është i bashkëngjitur në shtojcë. Po ashtu si variabla do të jenë edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave do të përcaktohet Indeksi i Masës Trupore (BMI).

4.4.METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Me qëllim qëky hulumtim të jep rezultate të dëshiruara ka qenë e nevojshme që të përdoren procedurat e duhura, të drejta dhe komparative e që janë të natyrës së atij problemi të dhënë.

Për realizimin e qëllimit të këtij hulumtimi janë zgjedhë procedurat, të cilat korrespondojnë me natyrën e problemeve që janë hulumtuar.

Për çdo variabël të pytesorit, janë llogaritur këto vlera:

1. Parametrat qëndrore themelor dhe të shpërndarjes:

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

2. Lakorja e distribucionit ose e shpërndarjes është testuar me anë të koeficientit të asimetrisë („skjunis”), dhe shkalla elakimit të majës së kurbës së rezultateve të shpërndara (lartësia e distribucionit) përmes koeficientit të sheshtë („kurtozis”).

Në bazë të statistikës krahasuese për tri grupe të mostrave të pavarura janë përdorur procedura diskriminative dhe analiza parashikuese (t-testi) i cili është përdorur për të bërë dallimet në mes tri qyteteve dhe dy gjinive.

5. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE

5.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR

5.1.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE SIPAS GJINISË

Sporti i preferuar nga ana juaj?

Preferenca për marrjen me sporte është e ndryshme. Mirëpo kjo preferencë për marrjen me sporte mund të ndikohet nga sportet të cilët të rinjtë kanë kontakt më shumë, kjo është e lidhur shumë me sportet të cilat janë më të popullarizuara në Kosovë dhe në komunat përkatëse. Megjithatë, pjesëmarrja e fëmijëve në sporte dhe aktivitete mund të lidhet me ndërtimin shoqërorë të gjinisë dhe stereotipet gjinore. Individët të cilët u rritën në Shtetet e Bashkuara dhe u shkolluan në shkolla publike ose morën pjesë në programet pas shkollës, ka të ngjarë që të kenë kujtime nga lojrat në kopshte (p.sh. djemtë luajnë futboll ose bejsboll dhe vajzat luajnë kërcim në litar ose katër katrore). Hulumtimi ka ofruar dëshmi mbështetëse se rregullat e lojërave të fëmijërisë në kopshte ekzistojnë në kujtimet personale të individëve. Megjithëse përparimi dhe ndërgjegjësimi më i madhë ka ulur disi këtë stereotip, një perceptim i tillë ende vazhdon dhe është i mbajtur gjerësisht për “sportet e djemve” dhe “sportet e vajzave”.⁷

Kjo vërehet edhe në tabelën që ka dalë nga rezultatet e pyetësorit. Në pyetjen se me cilin sport do merreshit nëse do kishit mundësi kemi marrë këto përgjigje. Tek meshkujt preferenca ka qenë kjo, në futboll është 49.7 % (149), dhe femrat 9.0 (27), në basketboll 18.0% (54) dhe femra 25.7% (77) në volejboll meshkuj 7.0% (21) dhe femrat 37.7% (113), në hendboll meshkujt 1.7% (5) dhe femrat 4.0% (12), në not meshkujt 5.3% (16) dhe femrat në not 10.7% (32). Vërehet një preferencë më e madhe e meshkujve për sportin e futbollit dhe femrave për volejbollin që lë të nënkuptosh që ende egziston stereotipi në lidhje me sportet që futbollit është për meshkuj ndërsa volejbollit për femra, mandje nga përvoja personale kam pasur rastin kur nxënësit topin e futbollit e kanë quajtur “topi i djemve” ndërsa topin e volejbollit “topi i qikave”. Ndërsa preferenca për sportet tjera ka qenë në përqindje shumë të ulët.

⁷ Deborah L. Kerstetter – The Pennsylvania State University, Dorothy L. Schmalz – Clemson University. *Stigma Consciousness of Gender in Sports and Physical Activities* (August 2006)

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Asnjë	3	1.0	2	0.7
Atletikë	3	1.0	1	0.3
Balet	0	0.0	1	0.3
Basketboll	54	18.0	77	25.7
Boks	13	4.3	1	0.3
Ciklizëm	2	0.7	0	0.0
Sporte ekstreme	1	0.3	0	0.0
Fitness	1	0.3	1	0.3
Futboll	149	49.7	27	9.0
Gjymnastikë	1	0.3	4	1.3
Golf	0	0.0	1	0.3
Hendboll	5	1.7	12	4.0
Bjeshkatari	0	0.0	2	0.7
Karate	2	0.7	3	1.0
Kikboks	3	1.0	2	0.7
KungFu	1	0.3	0	0.0
Not	16	5.3	32	10.7
Parkour	1	0.3	0	0.0
Pingpong	9	3.0	3	1.0
Ragbi	1	0.3	0	0.0
Shah	2	0.7	0	0.0
Skateboard	1	0.3	0	0.0
Skijim	1	0.3	0	0.0
Tenis	5	1.7	15	5.0
Volejboll	21	7.0	113	37.7
Waterpolo	1	0.3	0	0.0
Xhudo	2	0.7	3	1.0
Total	300	100%	300	100%

Tab. 1. Sporti i preferuar nga ana e nxënësve

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

Për shkak se pothuajse të gjithë të rinjtë ndjekin shkollën dhe kalojnë një pjesë të madhe të ditës atje, mjedisi i shkollës është identifikuar nga shumë dokumente të politikave kombëtare dhe ndërshtetërore si një arenë kryesore në të cilën duhet promovuar aktivitetin fizik. Zbatimi i politikave shkollore për të mbështetur adaptimin e aktivitetit fizik është një nga strategjitë kryesore të rekomanduara.⁸ Organizimi shtesë i aktiviteteve fizike jashtë kurrikulare është e domosdoshme dhe mund të organizohen kur do p.sh. para fillimit të mësimit, gjatë kohë së pushimit, në mesditë apo pas mësimit.

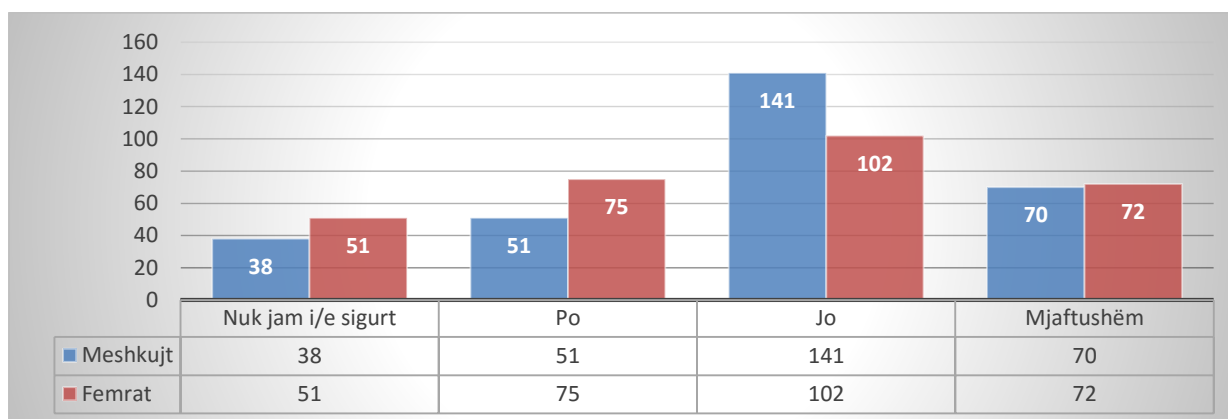
Edhe në ato raste ku kemi aktivitete shtesë, këto janë kryesisht të orientuara në përfshirjen më të madhe të gjinisë mashkullore. Në bazë të tabelës së rezultateve shohim se nga gjithsej 300 meshkuj dhe 300 femra nga shkollat e tri komonave të përfshira në hulumtim 47% (141) meshkujve kanë deklaruar se nuk kanë mjaftueshëm aktivitete të organizuara sportive, te femrat kjo është më e ulët 34% (102) mendojnë se nuk kanë organizime të mjaftueshme të aktiviteteve, ndërsa 12.7%(38) e djemve nuk janë të sigurt për organizimin e aktiviteteve në shkollë, femrat 17.0%(51) nuk janë të sigurta, ndërsa për organizim të mjaftueshëm meshkujt janë përgjigjur 23.3%(70) dhe femrat 24%(72).

Fakti se shumica e djemve konsiderojnë se nuk ka mjaftueshëm aktivitete sportive na bënë të kuptojmë se kemi mungesë reale në shkollë, ndërsa për qindja më e ulët e vajzave tregon për mungesën e kulturës dhe shprehisë së vajzave në përfshirje të rregullta në aktivitete sportive dhe me vetë këtë mungon edhe interesimi për të qenë pjesë e këtyre aktiviteteve.

⁸Ellen Haug, Torbjorn Torsheim, Oddrum Samdal - Local school policies increase physical activity in Norwegian secondary schools

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Nuk jam i/e sigurt	38	12.7	51	17.0
Po	51	17.0	75	25.0
Jo	141	47.0	102	34.0
Mjaftushëm	70	23.3	72	24.0
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 2 Niveli i aktiviteteve rekreative në shkollë



Grafiku 1. Niveli i aktiviteteve rekreative në shkollë.

A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike

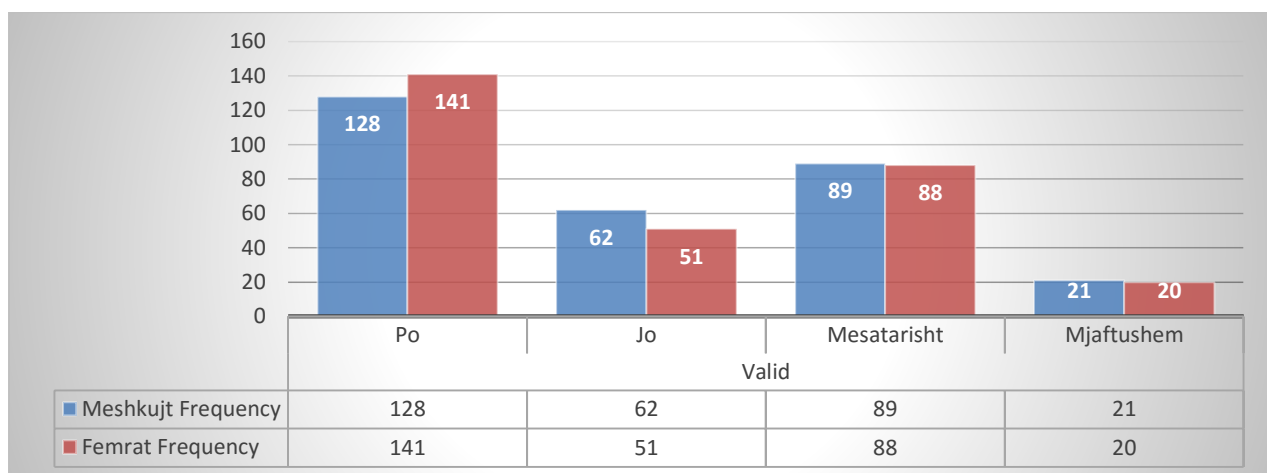
Aktiviteti fizik është njëra ndër nevojat themelore jetësore e fëmijëve dhe ora e edukatës fizike duhet të jet e organizuar në atë mënyrë që të gjithë nxënësit të përmbushin nevojën e tyre për aktivitet fizik. Djemtë zakonisht janë më fizikisht aktivë se vajzat, por shkollat kanë potencial për të promovuar aktivitetin fizik të lidhur me të gjithë fëmijët. Një studim hulumtoi dallimet gjinore në nivelet e aktivitetit fizik të fëmijëve gjatë orëve të edukimit fizik dhe periudhat e pushimit të pastrukturuar. Nivelet e aktivitetit të fëmijëve në klasë u vlerësuan nga Accelerometer (Caltrac). Rezultatet treguan se nivelet e aktivitetit të fëmijëve ishin të ulëta në mesatarisht të qëndrueshme nga dita në ditë në të dy mjediset. Djemtë dhe vajzat kishin nivele të ngjashme të aktivitetit gjatë orës së edukatës fizike, por djemtë ishin dukshëm më aktivë se vajzat gjatë pushimit. Vajzat ishin dukshëm më aktive gjatë orës edukatës fizike sesa ata ishin në pushim. Rezultatet sugjerojnë se klasa e strukturuar e edukatës fizike mund të ofrojë sasi të ngjashme të aktivitetit fizik për të dyja gjinitë.⁹

Në bazë të tabelës së rezultateve shohim se nga gjithsej 300 meshkuj dhe 300 femra nga shkollat e tri komonave të përfshira në hulumtim 42.7% (128) të meshkujve kanë deklaruar se kanë mjaftueshëm aktivitet në orët e edukatës fizike, te femrat 47% (141) kanë deklaruar se kanë mjaftueshëm aktivitet, ndersa 20.7%(62) e djemve janë përgjigjur se nuk janë aktiv në orët e edukatës fizike, femrat 17.0%(51) prej tyre nuk janë aktive. Meshkujt 29.7%(89) janë mesatarisht aktiv në orët e edukatës fizike po ashtu edhe femrat më një numër të përafërt 29.3%(88) janë mesatarisht aktive, ndërsa në mjaftueshëm aktiv janë përgjigjur 7.0%(21) dhe femrat 6.7%(20) prej tyre.

⁹ Maïté Verloigne, Wendy Van Lippevelde, Lea Maes, Mine Yıldırım, Mai Chinapaw, Yannis Manios, Odysseas Androustos, Éva Kovács, Bettina Bringolf-Isler, Johannes Brug, Ilse De Bourdeaudhuij - Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project, 2012

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Po	128	42.7	141	47.0
Jo	62	20.7	51	17.0
Mesatarisht	89	29.7	88	29.3
Mjaftushëm	21	7.0	20	6.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 3 Niveli i aktivitetit fizikë në orën e Edukatës Fizike



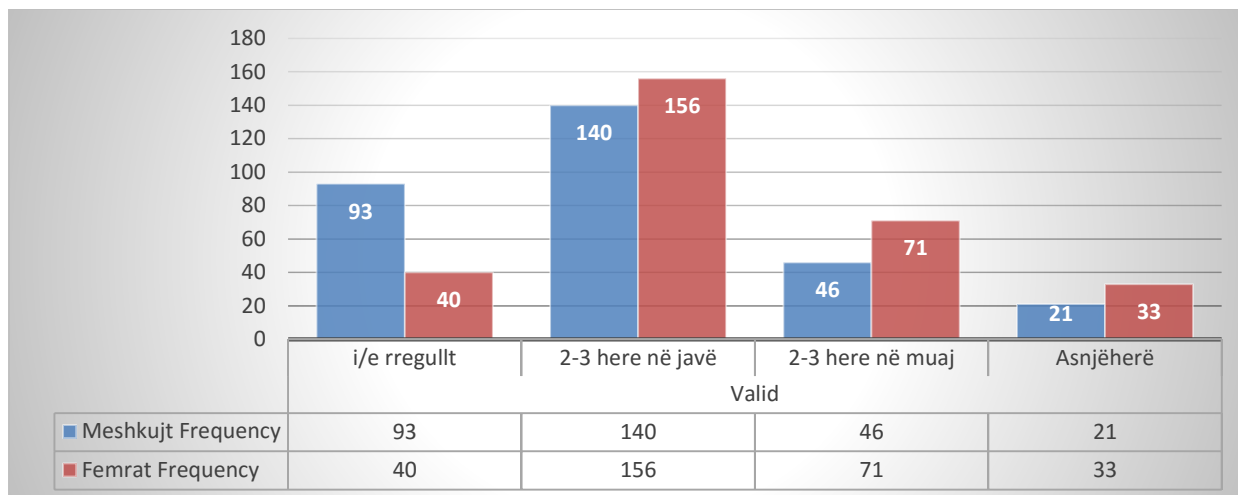
Grafiku 2. Niveli i aktivitetit fizikë në orën e Edukatës Fizike

Merreni me aktivitete rekreative sportive?

Në të shumtën e rasteve meshkujt janë ata që merren me aktivitete rekreative sportive por edhe femrat në bazë të tabelave kanë dalur që të jenë aktive në aktivitete rekreative, meshkujt që janë përgjigjur “të rregullt” në aktivitete janë 31.0% (93), femrat 13.3%(40) ndërsa që merren me aktivitet, 2-3 herë në javë” janë përqindje më e madhe, meshkujt 46.7%(140) dhe femrat më një përqindje më të madhe 52.0%(156). Meshkujt që merrën „2-3 herë në muaj” janë 15.3%(46) dhe femrat 23.7%(71) ndërsa ata që nuk merren „asnjëherë” me aktivitete rekreative sportive përqindja e meshkujve është 7.0% (93) dhe femrat rezultojnë të jetë numër më i madh që nuk merren asnjëherë me aktivitete rekreative sportive me një përqindje prej 11.0% (33).

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
i/e rregullt	93	31.0	40	13.3
2-3 here në javë	140	46.7	156	52.0
2-3 herë në muaj	46	15.3	71	23.7
Asnjëherë	21	7.0	33	11.0
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 4 Niveli i përfshirjes në aktivitete rekreative sportive



Grafiku 3. Niveli i përfshirjës në aktivitete rekreative sportive

A jeni pjesmarrës aktiv në ndojnë sport?

Përveç ndikimit në shëndetin fizik dhe largimin nga pasojat negative të obezitetit, pjesëmarrja e të rinjve në sport mund të ndikojë edhe në sjelljet e tjera të lidhura me shëndetin me rrezik të lartë për djemtë dhe vajzat. Një studim i vitit 2000 i raportuar nga Pate et al hulumtoi marrëdhënien në mes të pjesëmarrjes në sport dhe sjelljeve të lidhura me shëndetin në rininë e SHBA-s. Të dy, atletët meshkuj dhe femra kishin më shumë gjasa të hanë fruta dhe perime, dhe më pak të ngjarë të angazhoheshin në pirjen e duhanit dhe marrjen e drogave të paligjshme.¹⁰

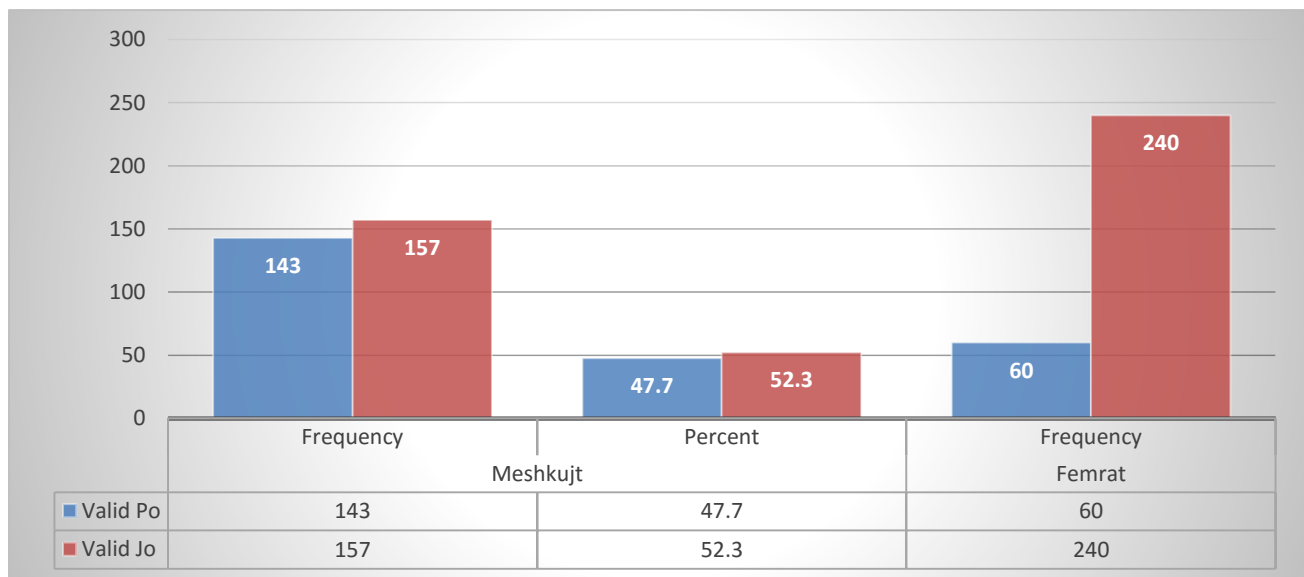
Në bazë të tabelës së rezultateve shohim se nga gjithsej 300 meshkuj dhe 300 femra nga shkollat e tri komunuave të përfshira në hulumtim 47,7% (143), janë deklaruar se janë aktiv në sporte të ndryshme dhe 52.3%(157) nuk janë aktiv në asnjë sport. Ndërsa femrat me një numër më të vogël janë pjesëmarrëse aktive në sport 20.0% (60) dhe një numër më i madh që janë joaktive në sportet e preferuara të tyre 80.0%(240).

¹⁰ Donna L. Merkel - Youth sport: positive and negative impact on young athletes, 2013

Fakti se shumica e djemve rezultojnë të jenë aktiv në sporte të ndryshme me një përqindje më të lartë se femrat bën të ditur se kemi ndryshime të mëdha mes gjinive në sport. Ndërsa përqindja më e lartë e vajzave jo aktive tregon për mungesën e interesimit të vajzave në aktivitete të rregullta sportive.

	Meshkujt		Femrat		
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	
Po	143	47.7	60	20.0	
Jo	157	52.3	240	80.0	
Total	300	100.0	300	100.0	

Tab. 5 Niveli i përfshirëjes në klube sportive



Grafiku 4 Niveli i përfshirëjes në klube sportive

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

Aktiviteti fizik është domosdoshmëri në ditët e sotme ku çdo gjë është e shëndrruar në mënyrë teknologjike, personat të cilët janë aktiv në jetën e përditshme janë më pak të rrezikuar nga sëmundjet dhe mirëmbajnë shëndetin e tyre.

Komuniteti i shëndetit publik është duke u interesuar gjithnjë e më shumë në kontributet e mundshme të edukimit fizik në shkolla për shëndetin e fëmijëve. Roli i edukimit fizik në shëndetin publik shihet si një vend ideal për promovimin e aktivitetit të rregullt, për përfitim maksimal shëndetësor, programet e edukimit fizik të shkollës duhet të përgatisin fëmijët për një jetë të gjatë me aktivitetet fizik. Ky qëllim i shëndetit publik për edukimin fizik mund të kërkojë disa ndryshime në qasjet aktuale. Mësimdhënësit e edukimit fizikë duhet të bashkëpunojnë me profesionistët e shëndetit publik në zhvillimin dhe vlerësimin e programeve të edukimit fizik të shkollës që do të përmirësojnë shëndetin e rinisë së kombit.¹¹

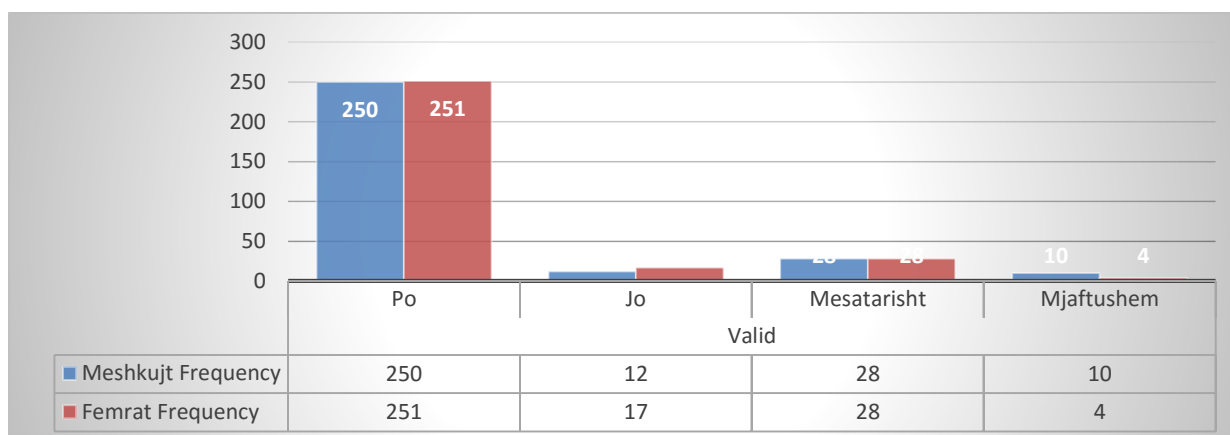
Se sa janë të informuar nxënësit e shkollave të mesme për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet na tregon tabela në vazhdim ku numri i mostrës në hulumtim është 300 meshkuj dhe 300 femra të tri komunave të Kosovës. Meshkujt të cilët janë përgjigjur „Po” mirë të informuar është 83.3%(250) ndërsa ata që janë përgjigjur me „ Jo” janë 4.0%(12), „Mesatarisht” të informuar janë 9.3%(28) dhe mjaftushëm numri tyre është 3.3(10), ndërsa femrat përqindja e tyre në „po” që janë mirë të informuara është 83.7% (251), „Jo” të informuara 5.7% (17) „mesatarisht” të informuara janë 9.3%(28) dhe „mjaftushëm“ të informuara 1.3%(4).

Ku del të kemi një përqindje të lartë në vetëdijësimin e tyre për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet.

¹¹ James F. Sallis, Thomas L. McKenzie - Physical Education's Role in Public Health 2013

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Po	250	83.3	251	83.7
Jo	12	4.0	17	5.7
Mesatarisht	28	9.3	28	9.3
Mjaftushëm	10	3.3	4	1.3
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 6 Niveli i informimit për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet.



Grafiku 5. Niveli i informimit për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet.

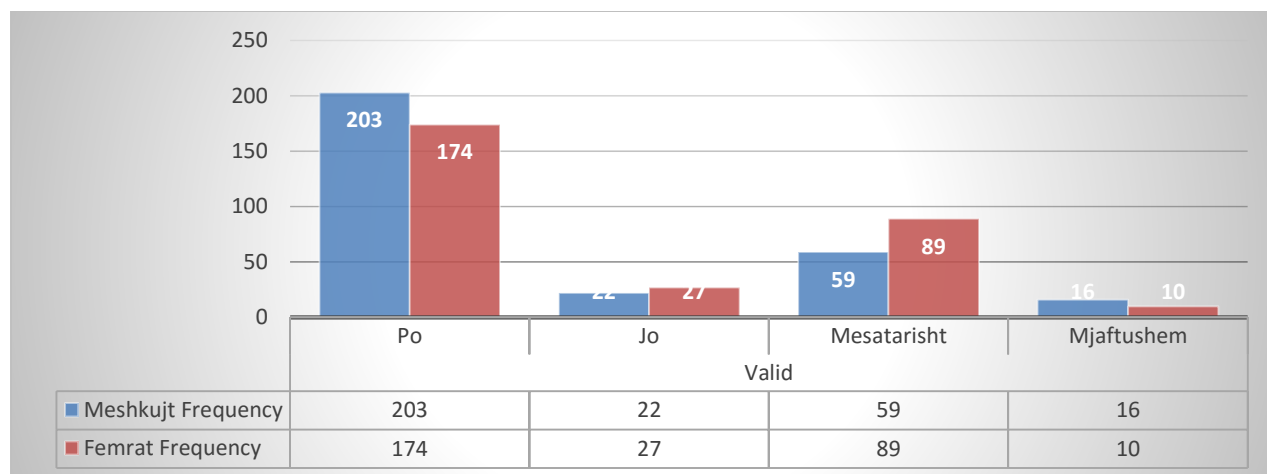
Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale?

Në shumicën e rasteve personat të cilët merren më aktivitete fizike kanë një mirëqënie fizike dhe psikike më të mirë, gjithashtu aktiviteti fizik të mundëson përmirësimin e gjendjes shpirtërore, relaksim, mirëmbajtjen e pamjes trupore që ndikon në rritjen e vetëbesimit, kur ke pamje të mirë ndjehesh mirë, që të gjitha këto ndikojnë në ndjenjën e arritjes personale.

Të rinjët nga 300 meshkuj dhe 300 femra të tri komunave të Kosovës kanë dhënë këto përgjigje, në përgjigjen „Po” kemi 67%(203) meshkuj dhe 58.0%(174) femra, në përgjigjen „Jo” që nuk ju jep aktiviteti fizik ndjenjën e arritjes personale kemi 7.3%(22) meshkuj dhe 9.0%(27) femra, në „Mesatarisht” kemi 19.7%(59) meshkuj dhe 29.7%(89) femra dhe në përgjigjen e fundit në „Mjaftushëm” kemi 5.3%(16) meshkuj dhe 3.3%(10) femra.

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Po	203	67.7	174	58.0
Jo	22	7.3	27	9.0
Mesatarisht	59	19.7	89	29.7
Mjaftushem	16	5.3	10	3.3
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 7 Ndikimi i aktivitetit fizikë në krijimin e ndjenjës personale



Grafiku 6. Ndikimi i aktivitetit fizikë në krijimin e ndjenjës personale

A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive?

Familja ka një rëndësi të madhe për njeriun, ajo është njohja me dashurinë, me fëmijën si person i përgjegjshëm për familjen dhe shoqërinë. Familja është struktura më themelore e ekologjisë humane, ajo është vendi i edukimit të vërtetë dhe të mirë, është vendi ku mësohet së ç'është dashuria. Adoleshentët prindërit e të cilëve janë aktivë ose kanë qenë aktivë më parë në aktivitetet sportive dhe rekreative u gjetën të marrin pjesë më shumë në aktivitete sportive dhe rekreative në krahasim me ata adoleshentë që kishin vetëm një prind ose asnjërin prind që ishin më parë aktiv në aktivitete sportive dhe rekreative.¹²

Se sa i inkurajon familja të rinjët që të merren me sport në ditët e sotme kemi përgjigjet nga 300 të anketuar të tri komunave të Kosovës për të dy gjinit.

Në përgjigjen „Po” që i inkurajon familja kemi përqindje prej 52.3%(157) meshkuj dhe 45.0%(135) femra, në përgjigjen „Jo” që nuk inkurajohen nga familja kemi 14.0%(42) meshkuj dhe 13.3%(40)

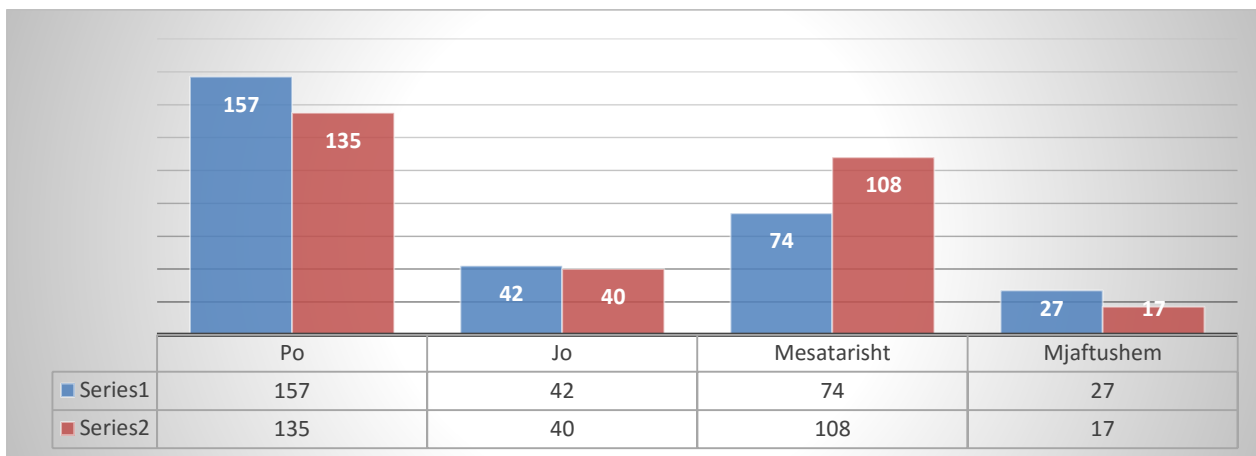
¹² Dr Patrick Delaney - Sport and Recreation Participation and Lifestyle Behaviours in Waterford City Adolescents 2013

femra, në përgjigjen „Mesatarisht” kemi 24.7%(74) meshkuj dhe 36.0%(108) femra, dhe në përgjigjen „Mjaftëushëm” kemi 9.0%(27) meshkuj dhe 5.7%(17) femra.

Familja rezulton të jetë një përkrahëse kryesore që fëmijët e tyre të merren me aktivitete rekreative sportive ku kjo është në dobi të shoqërisë sonë.

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Po	157	52.3	135	45.0
Jo	42	14.0	40	13.3
Mesatarisht	74	24.7	108	36.0
Mjaftushem	27	9.0	17	5.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 8 Inkurajimi nga ana e Familjes



Grafiku 7. Inkurajimi nga ana e Familjes

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?

Me anë të duhanit të rinjët duan të tregohen të rritur .Shumë të rinjë provojnë duhanin ngase edhe shokët e tyre të afërt e bëjnë këtë gjë. Në shumicën e rasteve të rinjët fillojnë të konsumojnë cigare disa herë në ditë për shkak të jo kujdesit të tyre ndaj shëndetit dhe ambinetit ku jetojnë.

Pirja e duhanit është shkaku më i zakonshëm i vdekjes së parakohshme në vendet e zhvilluara, duke shkaktuar çdo vit më shumë se 1 milion vdekje në personat 35-69 vjeç, për të cilët humbet

mesatarisht 22 vjet jetë. Kjo epidemi e vdekshmërisë së lidhur me duhanin ka nxitur një përpjekje masive për të kuptuar dhe përmirësuar përpjekjet për ndërprerjen e duhanit. Megjithatë, ka pak të dhëna për të udhëzuar trajtimin në adoleshentë. Meqë shumica e duhanpirësve të rritur filluan përdorimin e duhanit gjatë adoleshencës, një kuptim i ndërprerjes së duhanit duhet të shtrihet logjikisht në këtë grupmoshë.¹³

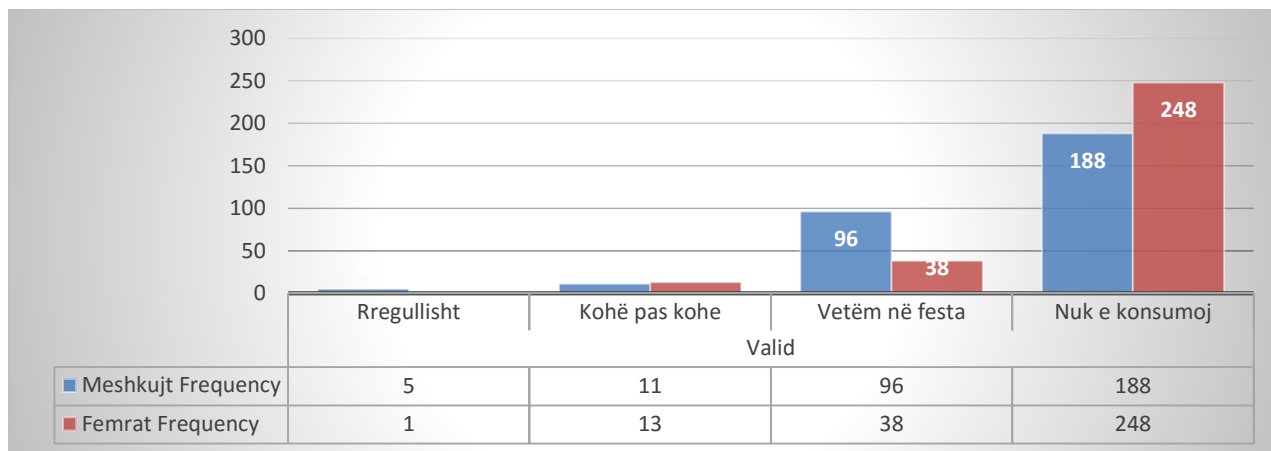
Në këtë hulumtim dallimet gjinore janë të dukshme ku meshkujt të cilët konsumojnë „deri në 10” cigare në ditë janë 5.7% (17) „10-20 cigare” në ditë janë 5.7% (17), ndërsa „më tepër se 20 cigare” në ditë janë 2.7%(8) dhe ata që „nuk e konsumojnë” janë 86.0%(258) prej tyre.

Ndërsa femrat ato të cilat konsumojnë deri në 10 cigare në ditë janë 1.0%(3), „10 -20 cigare” në ditë janë 0.3%(1), „më tepër se 20 cigare në ditë” kemi 1.0%(3),dhe më një përqindje të lartë janë ato që „nuk janë konsumuse të cigares” 97.7%(293).Gjinia mashkullore është ajo që konsumon më shumë pirjen e duhanit.

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Deri 10 cigare	17	5.7	3	1.0
10-20 cigare	17	5.7	1	.3
Më tepër së 20 cigare	8	2.7	3	1.0
Nuk e konsumoj	258	86.0	293	97.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 9 Sasia e konsumimit të cigareve

¹³ James D. Sargent, Leila A. Mott, Marguerite Stevens - Predictors of Smoking Cessation in Adolescents



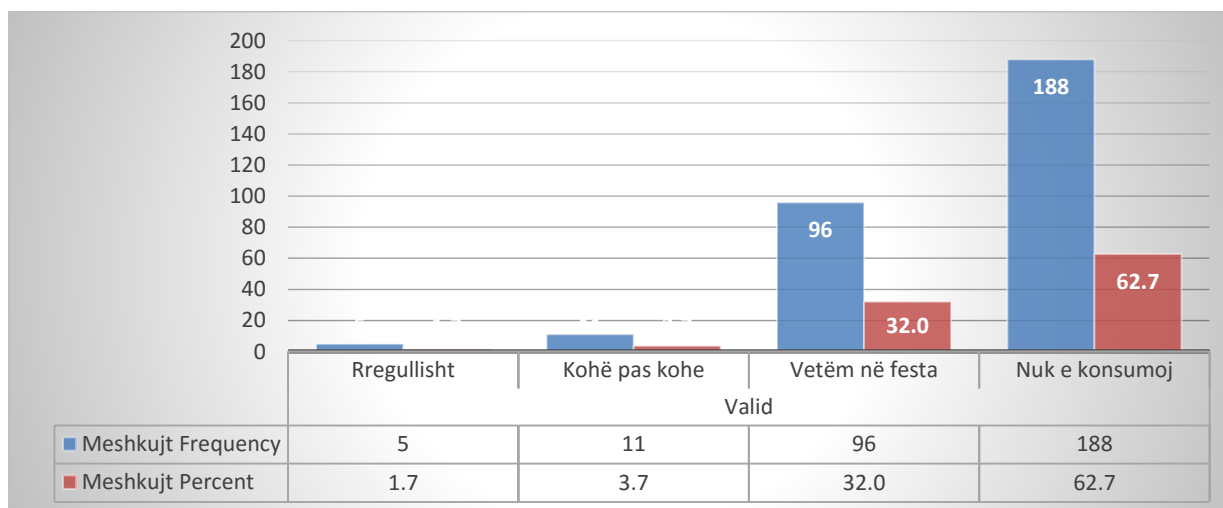
Grafiku 8.Sasia e konsumimit të cigareve.

Konsumi Alkoolit?

Alkooli shpesh herë fillohet në rini dhe trashëgohet gjatë viteve tjera të jetës,alkooli shkakton dëmë jo vetëm tek personat konsumues, por edhe tek individët tjerë.Të rinjët në parim janë më të gatshëm për rreziqe, përvojat për tejkalim kufijsh për ta janë joshëse dhe lidhen me shëndrrimin në të rritur. Alkooli mund të sigurohet lehtë dhe pirja për shumë të rinjë kosiderohet argëtuse .Nga të rinjët që janë përgjigjur kemi marr rezultatet se meshkujt që konsumojnë„rregullisht” alkoolin është 1.7% (5),ata që e konsumojnë „kohë pas kohe” janë 3.7% (11) prej tyre, ata që e konsumojnë „vetëm në festa” 32.0% (96), dhe ata që „nuk e konsumojnë” 62.7 (188) .Ndërsa tek gjinia femërore ato të cilat e konsumojnë „rregullisht” kemi 0,3% (1), konsumueset „kohë pas kohe” kemi 4.3% (13), „vetëm në festa “ përqindja është 12.7% (38) dhe ato të cilat „nuk e konsumojnë” numri është 82.7% (248).

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Rregullisht	5	1.7	1	.3
Kohë pas kohe	11	3.7	13	4.3
Vetëm në festa	96	32.0	38	12.7
Nuk e konsumoj	188	62.7	248	82.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 10 Sasia e konsumimit të alkoolit



Grafiku 9. Sasia e konsumimit të alkoolit

Shprehitë në ushqim?

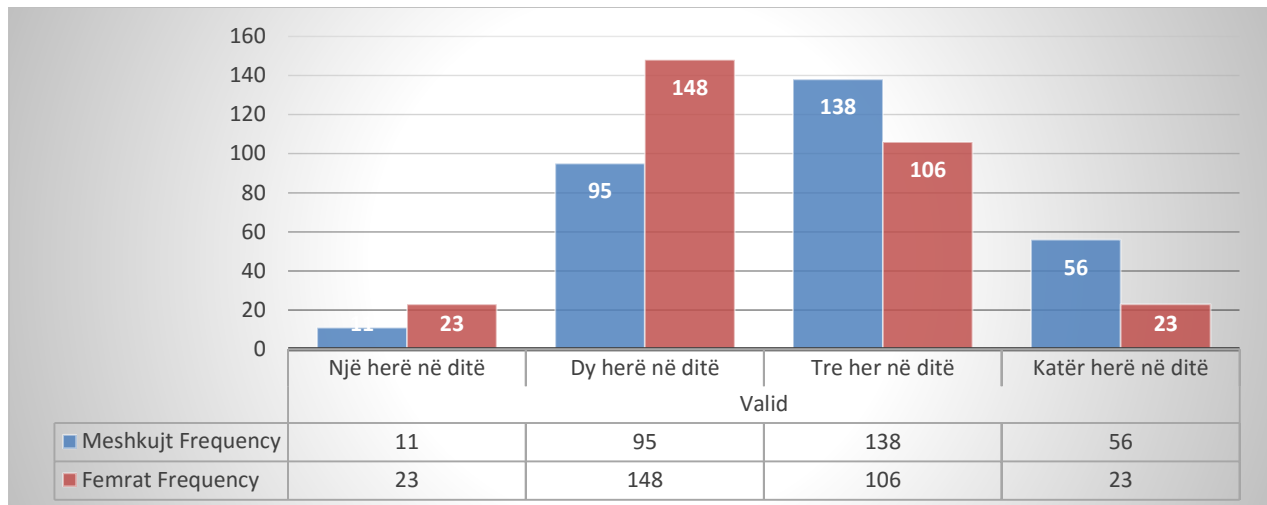
Ushqyeshmëria korrekte ka një numër të shumëfishtë të efekteve pozitive në shëndetin tonë të përgjithshëm. Një llojlojshmëri e ushqimeve i ndihmon fëmijët që të marrin të gjitha substancat të cilat janë të nevojshme për zhvillimin e tyre. Rol të rëndësishëm në ushqyerjen e tyre luajnë prindërit. Sipas një hulumtimi adoleshentët me prindër më të arsimuar kishin modele më të mira të konsumit se sa ata me prindër më pak të arsimuar. Adoleshentët që ishin mbipeshë, kishin më shumë gjasa që të kishin modele të dobëta të konsumit. Prania e prindërve në darkën e mbrëmjes shoqërohet pozitivisht me konsumimin më të lartë të adoleshentëve me fruta, perime dhe ushqime të qumështit. Nutricistët dhe profesionistët e shëndetësisë duhet të edukojnë prindërit për rolin e ushqimeve familjare për të ushqyer adoleshentë të shëndetshëm.¹⁴

Mirëpo, në hulumtim të rinjët janë përgjigjur vetëm sa herë në ditë ushqehen dhe jo për llojin e ushqimit. Te rinjët që janë anketuar në këtë hulumtim janë përgjigjur, meshkujt të cilët ushqehen „një herë në ditë” 3.7%(11), ata të cilët ushqehen „dy herë në ditë” 31.7%(95), „tre herë në ditë” kemi përqindje më të lartë 46.0%(138) ndërsa „katër herë në ditë” kemi 18.7%(56). Ndërsa tek femrat kemi përqindje më të lartë se meshkujt të cilat ushqehen vetëm „një herë në ditë” 7.7 % (23), „dy herë në dite” 49.3%(148), „tre herë në ditë” kemi 35.3% (106) dhe „katër herë në ditë” 7.7% (23).

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Një herë në ditë	11	3.7	23	7.7
Dy herë në ditë	95	31.7	148	49.3
Tre her në ditë	138	46.0	106	35.3
Katër herë në ditë	56	18.7	23	7.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 11. Numri i shuajtave të ushqimit në ditë

¹⁴Tami M. Videon, Carolyn K. Manning -Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. 2003



Grafiku 10. Numri i shuajtave të ushqimit në ditë

Sa orë gjumë bëni?

Gjumi ka efekt direkt në funksionimin e rregullt të trurit, në aftësinë e përqendrimit dhe të ruajtjes së memories. Gjumi gjithashtu rrit aftësitë motorike dhe reaktionin. Gjumi zakonisht është i lidhur me faktorët psiko-socialë, zvogëlimi i mbikëqyrjes prindërore të kohës së gjumit, rritja e kërkesave të orarit të shkollës etj. Është e qartë se shumica e adoleshentëve kanë një gjumë që është shumë i shkurtër ose i dobët, që mund të çojë në çrregullime të sjelljes, në rritje të përgjumësis në klasë, në arritje të dobëta shkollore etj. Përqindja e të anketuarve për të cilët është caktuar gjumi nga prindërit është ulur gradualisht dhe në mënyrë të konsiderueshme me moshën.¹⁵

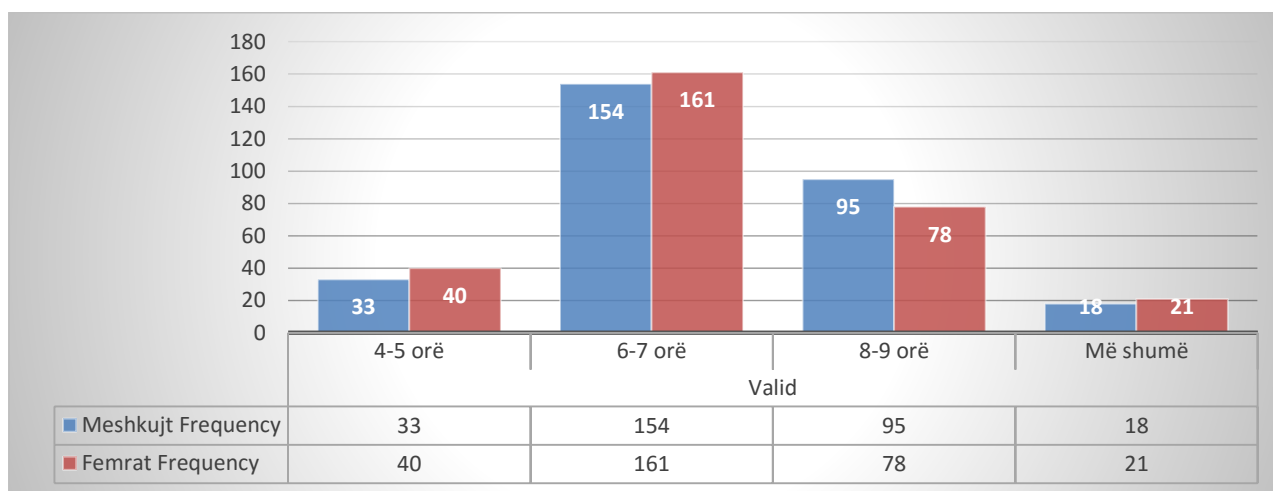
Të rinjët nga 600 të anketuar 300 meshkujt dhe 300 femra të tri komunave të Kosovës, janë përgjigjur se meshkujt të cilët bëjnë „4-5” orë gjumë përqindja e tyre është 11.0% (33), „6-7” orë gjumë 51.3(154), „8-9” orë gjumë janë 31.7%(95) dhe „ më shumë” kemi 6.0%(18).

¹⁵Paolo M. Russo, Oliviero Bruni, Fabio Lucidi, Raffaele Ferri, Cristiano Violani- Department of Psychology, University of Bologna. *Sleep habits and circadian preference in Italian children and adolescents. 2007*

Tek femrat ato që bëjnë 4-5 orë gjumë 13.3%(40),6-7orë gjumë 53.7%(161), 8-9 orë 26.0%(78) dhe më shumë kemi 7.0%(21).

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
4-5 orë	33	11.0	40	13.3
6-7 orë	154	51.3	161	53.7
8-9 orë	95	31.7	78	26.0
Më shumë	18	6.0	21	7.0
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 12 Koha e kaluar në gjumë



Grafiku 11. Koha e kaluar në gjumë

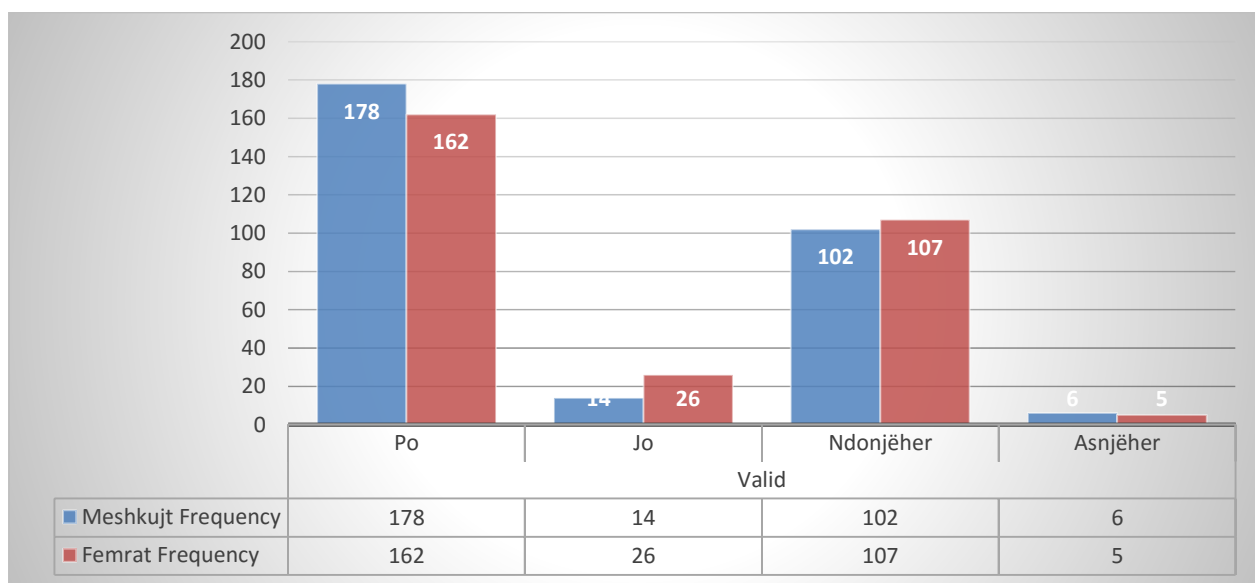
A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën?

Kontrollimi i sjelljeve shpesh herë është i pakontrulluar nga të rinjtë për arsye të moshës së tyre dhe pa i menduar pasojat e mëvonshme, të rinjtë që janë përgjigjur kanë treguar se sa ata e menaxhojnë situatën dhe a janë persona të qetë.

Në përgjigjen „Po” që e menaxhojnë situatën kemi 59.3%(178) meshkuj,54.0%(162) femra, në përgjigjen „Jo” që nuk janë menaxhues të mirë të situatës kemi 4.7% (14) meshkuj, 8.7%(26) femra, ata që „ndonjëherë” janë menaxhues të mire kemi 34.0%(102) meshkuj dhe 35.7%(107) femra dhe që nuk e menaxhojnë „asnjëherë” janë 2.0%(6) meshkuj dhe 1.7%(5) femra.

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Po	178	59.3	162	54.0
Jo	14	4.7	26	8.7
Ndonjëher	102	34.0	107	35.7
Asnjëher	6	2.0	5	1.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab.13. Menaxhimi i stresit



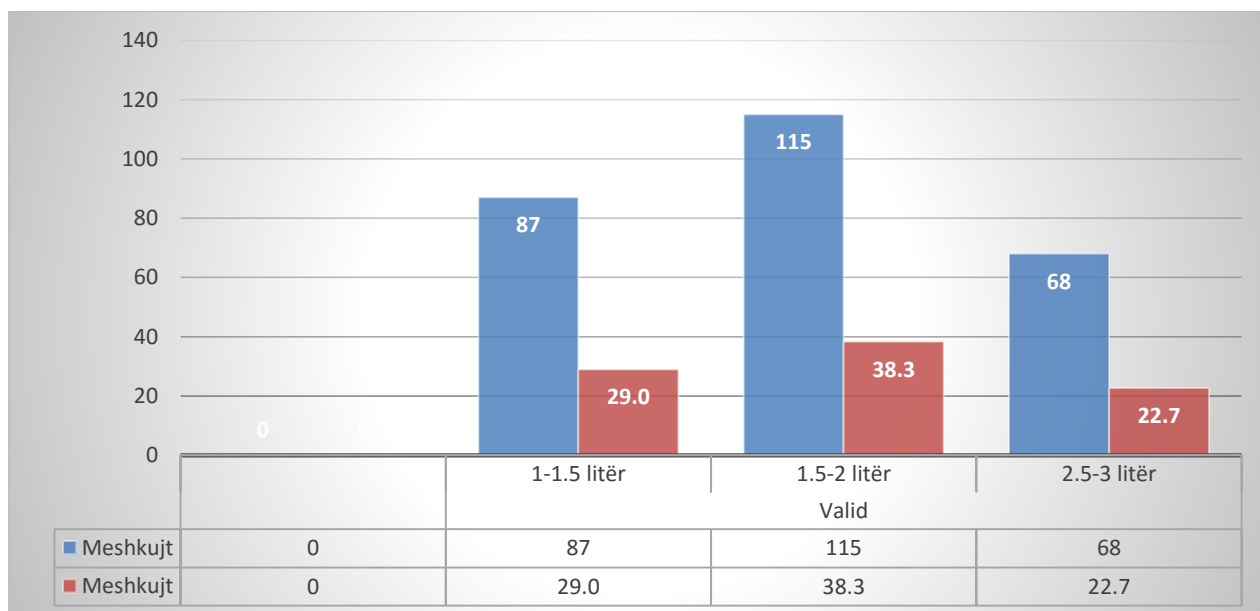
Grafiku 12.Menaxhimi stresit

Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

Uji është i pazëvendësueshëm për jetën tonë. Uji ndihmon në përmirësimin e përqëndrimit, parandalimin e kokëdhëmbjes mban trupin të hidratuar etj. Të rinjët kanë dhënë përgjigjet e tyre se sa ata konsumojnë ujë gjatë një dite, meshkujt që konsumojnë 1-1.5L, 29.0%(87), 1.5-2L 38.3%(115), 2.5-3L, 22.7%(68) dhe ata që konsumojnë më shumë janë 10.0%(30). Ndërsa të femrat ato që konsumojnë 1-1.5L, 47.3%(142), 1.5-2L, 37.3%(112), 2.5-3L, 11.7%(35) dhe ato femra që konsumojnë më shumë ujë gjatë ditës janë me një përqindje prej 3.7%(11) prej tyre.

	Meshkujt		Femrat	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent
1-1.5 litër	87	29.0	142	47.3
1.5-2 litër	115	38.3	112	37.3
2.5-3 litër	68	22.7	35	11.7
Më shumë	30	10.0	11	3.7
Total	300	100.0	300	100.0

Tab. 14 Sasia e ujit të konsumuar gjatë ditës



Grafiku 13. Sasia e ujit të konsumuar gjatë ditës

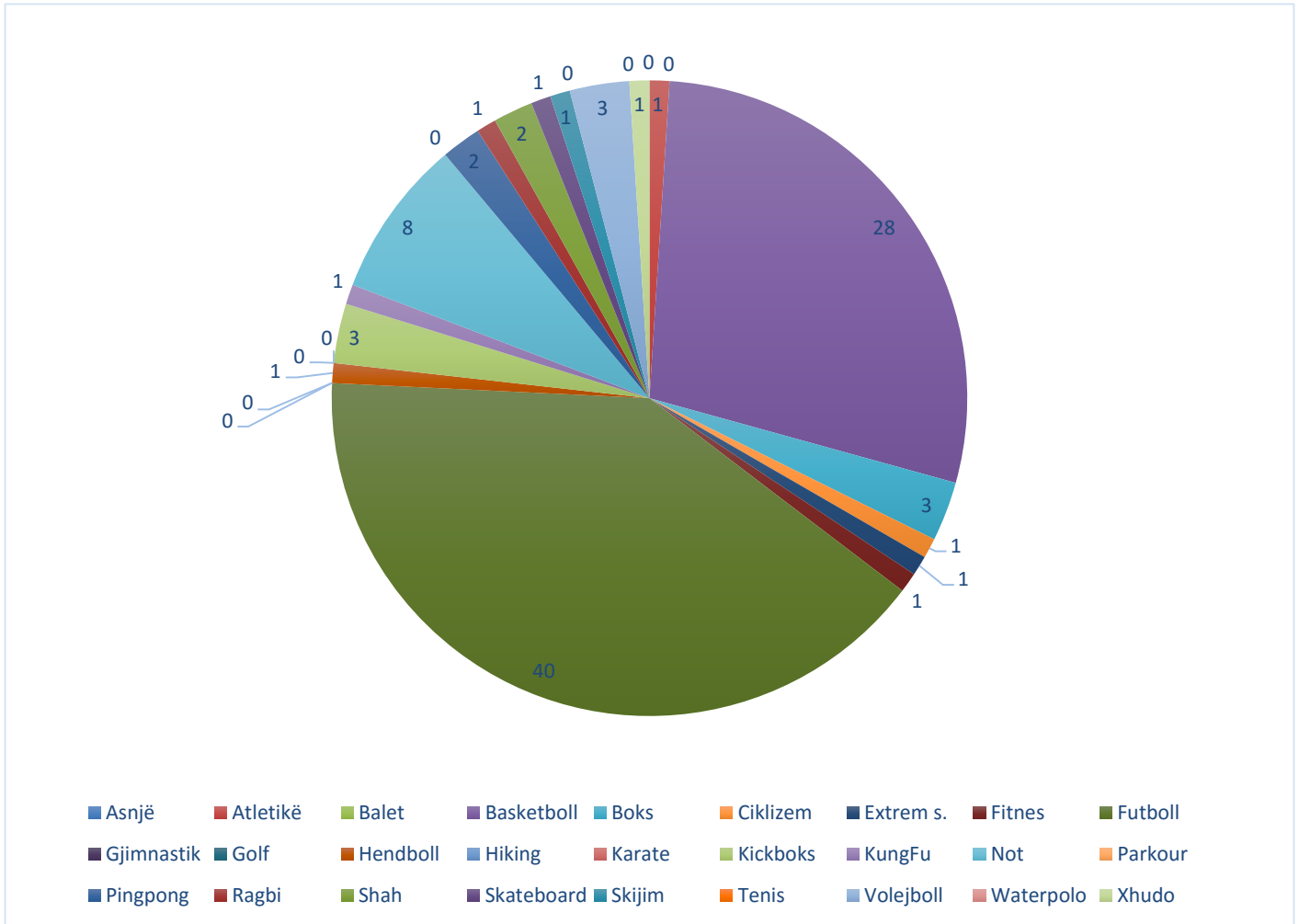
5.2. NTERPRETIMI I REZULTATEVE SIPAS QYTETEVE

Sporti i preferuar nga ju?

Preferenca për marrjen me sporte është e ndryshme. Mirëpo kjo preferencë për marrjen me sporte varet nga sportet të cilat të rinjët kanë kontakt më shume, kjo është e lidhur shumë me sportet të cilat janë më të popullarizuara në Kosovë dhe në komunat përkatëse. Kjo vërehet edhe në tabelën që ka dal nga rezultatet e pyetësorit. Nga kjo kuptojmë që të rinjët kanë pak informata dhe aktivitete për njohjen me sportet e tjera. Në mungesë të angazhimit të profesorëve të edukatës fizike, turnireve si dhe mungesës së infrastrukturës në njëfarë mënyre u mohohet e drejta fëmijëve për marrjen me sportet e tjera si dhe shprehjen e talentit, sepse asnjëherë nuk i dihet se në çfarë sporti ka talent një fëmijë. Në pyetjen se me cilin sport do merreshit nëse do kishit mundësi? Kemi marrë këto përgjigje. Në komunën e Prishtinës preferenca ka qenë kjo, në futboll 8 femra dhe 40 meshkuj, në basketboll 19 femra dhe 28 meshkuj në volejboll 28 femra dhe 3 meshkuj, në hendboll 3 femra 1 mashkull, në not 19 femra dhe 8 meshkuj. Në komunën e Ferizajt, në futboll 8 femra dhe 42 meshkuj, në basketboll 37 femra dhe 54 meshkuj, në volejboll 35 femra dhe 11 meshkuj, në hendboll 5 femra dhe 4 meshkuj, në not 7 femra dhe 5 meshkuj. Në komunën e Klinës në futboll 11 femra dhe 42 meshkuj, në basketboll 21 femra dhe 11 meshkuj, në volejboll 50 femra dhe 7 meshkuj, në hendboll 4 femra dhe dhe 0 meshkuj, në not 6 femra dhe 3 meshkuj. Vërehet një preferencë më e madhe e meshkujve për sportin e futbollit dhe femrave për volejbollin që lë të nënkuptosh që ende egziston steriotipi në lidhje me sportet që futblli është për meshkuj ndërsa volejbollit për femra, mandje nga përvoja personale kam pasur rastin kur nxënësit topin e futbollit e kan quajtur “topi i djemve” ndërsa topin e volejbollit “topi i qikave”. Ndërsa preferenca për sportet tjera ka qenë në përqindje shumë të ulët.

	Prishtinë				Ferizaj				Klinë			
	Femrat		Meshkujt		Femrat		Meshkujt		Femrat		Meshkujt	
	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent	Frequency	Percent
Asnjë	1	1.0	0	0.0	0	0.0	3	3.0	1	1.0	1	1.0
Atletikë	1	0.0	1	1.0	1	1.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0
Balet	1	1.0	0	0.0	1	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Basketboll	19	19.0	28	28.0	37	37.0	54	18.0	21	21.0	11	11.0
Boks	1	1.0	3	3.0	0	0.0	5	5.0	0	0.0	5	5.0
Ciklizem	0	0.0	1	1.0	0	0.0	1	1.0	0	0.0	1	1.0
Sportet ex.	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Fitnes	1	1.0	1	1.0	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0
Futboll	8	8.0	40	40.0	8	8.0	42	42.0	11	11.0	42	42.0
Gjmnastikë	3	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0	1	1.0
Golf	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Hendboll	3	3.0	1	1.0	5	5.0	4	4.0	4	4.0	0	4.0
Bjeshkatari	2	2.0	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Karate	0	0.0	0	0	3	1.0	1	1	3	3.0	1	1
Kikboks	1	1.0	3	3.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	1.0
KungFu	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Not	19	19.0	8	8.0	7	7.0	5	5.0	6	6.0	3	3.0
Parkour	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0
Pingpong	1	1.0	2	2.0	2	2.0	6	6.0	0	0.0	1	1.0
Ragbi	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0
Shah	0	0.0	2	2.0	0	0.0	2	0.7	0	0.0	0	0.0
Skateboard	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Skijim	0	0.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Tenis	10	10.0	0	0.0	2	2.0	2	2.0	3	3.0	2	2.0
Volejboll	28	28.0	3	3.0	35	35.0	11	11.0	50	50.0	7	7.0
Waterpolo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.0
Xhudo	1	1.0	1	1.0	2	2.0	1	1.0	0	0.0	0	0.0
Total	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

Tab.15 Sporti preferuar nga ju



Grafiku 14. Sporti preferuar nga ju

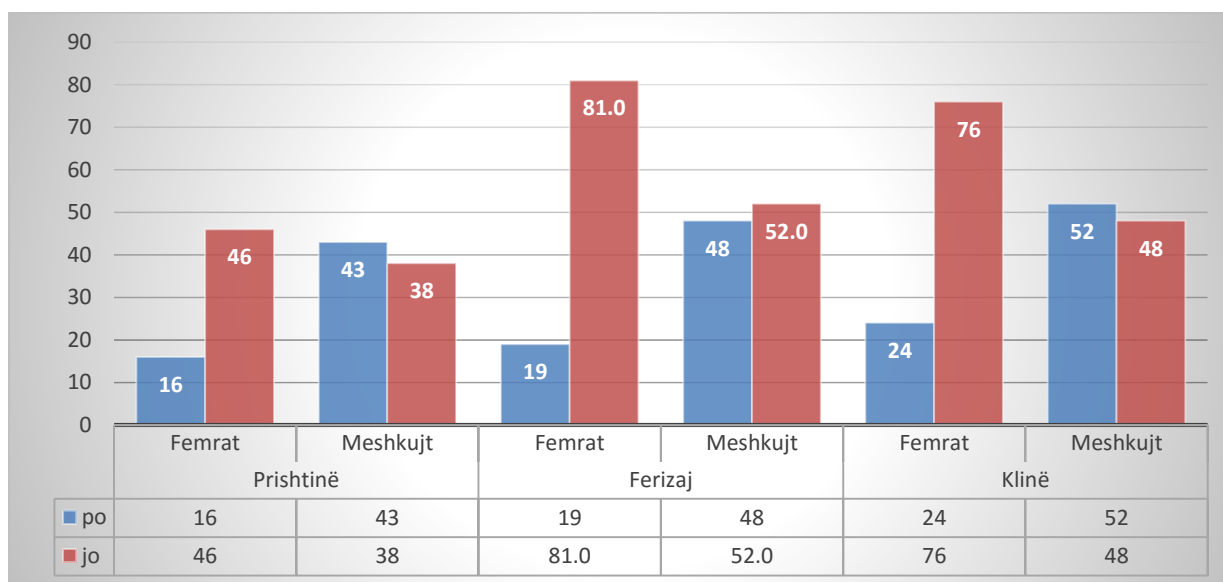
A jeni pjesëmarrës aktiv në ndojnë sport?

Sot adoleshentët kalojnë orë të tëra ulur në karrige, para një kompjuteri apo në loklale duke bërë që rinia sot të jetë gjithnjë e më pak aktive. Në tabelën në vijim kemi të dhënat se sa janë aktiv të rinjët e anketuar të tri komunave të Kosovës. Femrat në Prishtinë kemi 16 që janë aktive në ndojnë sport dhe 43 meshkuj që janë aktiv, femra që janë përgjigjur me „jo” kemi 46 dhe meshkuj 38.

Në komunën e Ferizajt kemi 19 femra që janë përgjigjur „po” janë aktive në sport dhe 48 meshkuj ndërsa që janë përgjigjur „jo” nuk janë aktiv në sport kemi 81 femra dhe 52 meshkuj, dhe në komunën e Klinës kemi 24 femra që janë përgjigjur „po” aktive në sport dhe 52 meshkuj që janë aktiv, në përgjigjen „jo” që nuk janë aktiv kemi 76 femra dhe 48 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	po	16	43	19	48	24	52
	jo	46	38	81	52	76	48
	total	100	100	100	100	100	100

Tab.16 Pjesëmarrja aktive në ndojnë sport.



Grafiku 15. Pjesëmarrja aktive në ndojnë sport.

A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive?

Familja ka një rëndësi të madhe për njeriun, ajo është njohja me dashurinë, me fëmijën si person i përgjegjshëm për familjen dhe shoqërinë. Familja është struktura më themelore e ekologjisë humane, ajo është vendi i edukimit të vërtetë dhe të mirë dhe prindërit duke insistuar që fëmijët e tyre të merren me aktivitete sportive qysh në rini atëher sporti tek ata do të jetë një kultur dhe një shprehje e dobishme jetësore. Se sa i inkurajon familja të rinjët që të merren me sport kemi përgjigjet për të rinjët e tri komunave të Kosovës nga 100 meshkuj dhe 100 femra. Femrat e Prishtinës janë përgjigjur 47 që i inkurajon familja dhe 47 meshkuj, në përgjigjen „Jo” kemi 9 femra dhe 16 meshkuj, në përgjigjen „mesatarisht” të inkurajuar nga familja kemi 39 femra dhe 29 meshkuj ndërsa në „mjaftëushëm” kemi 5 femra dhe 11 meshkuj.

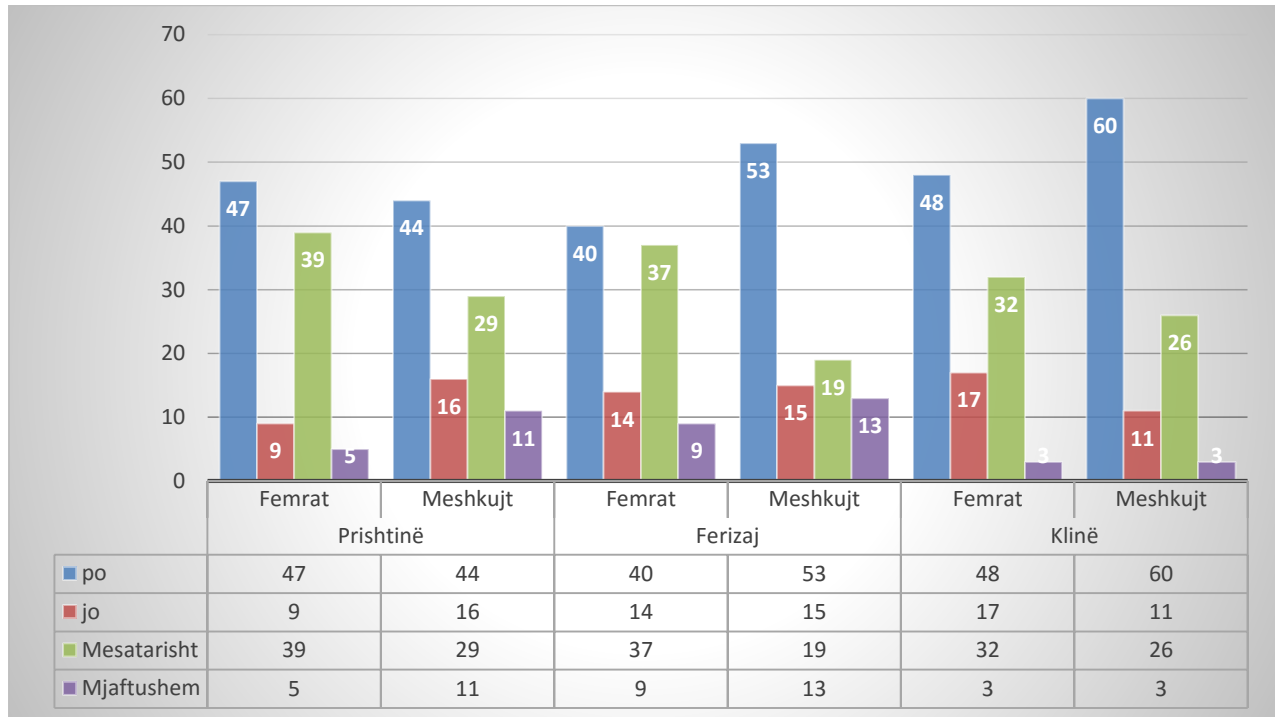
Në komunën e Ferizajt kemi 40 femra dhe 53 meshkuj që janë përgjigjur në „Po”, ndërsa në përgjigjen „Jo” që nuk inkurajohen nga familja kemi 17 femra dhe 11 meshkuj, në „mesatarisht” kemi 37 femra dhe 19 meshkuj dhe në përgjigjen „mjaftëushëm” kemi 9 femra dhe 13 meshkuj.

Në komunën e Klinës nga 100 femra 48 janë përgjigjur „Po” që inkurajohen nga familja dhe 60 meshkuj, në përgjigjen „Jo” kemi 17 femra dhe 11 meshkuj, ata që janë „Mesatarisht” të inkurajuar kemi 32 femra dhe 26 meshkuj, dhe në përgjigjen „Mjaftëushëm” kemi 3 femra dhe 3 meshkuj.

Familja rezulton që të jetë një përkrahëse e madhe e fëmijëve të tyre që të merren me sport kjo për shkak se largohen më shumë nga shprehjet jo të mira të jetës.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Po	47	44	40	53	48	60
	Jo	9	16	14	15	17	11
	Mesatarisht	39	29	37	19	32	26
	Mjaftushëm	5	11	9	13	3	3
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.17 Inkurajimi nga familja



Grafiku 16. Inkurajimi nga familja.

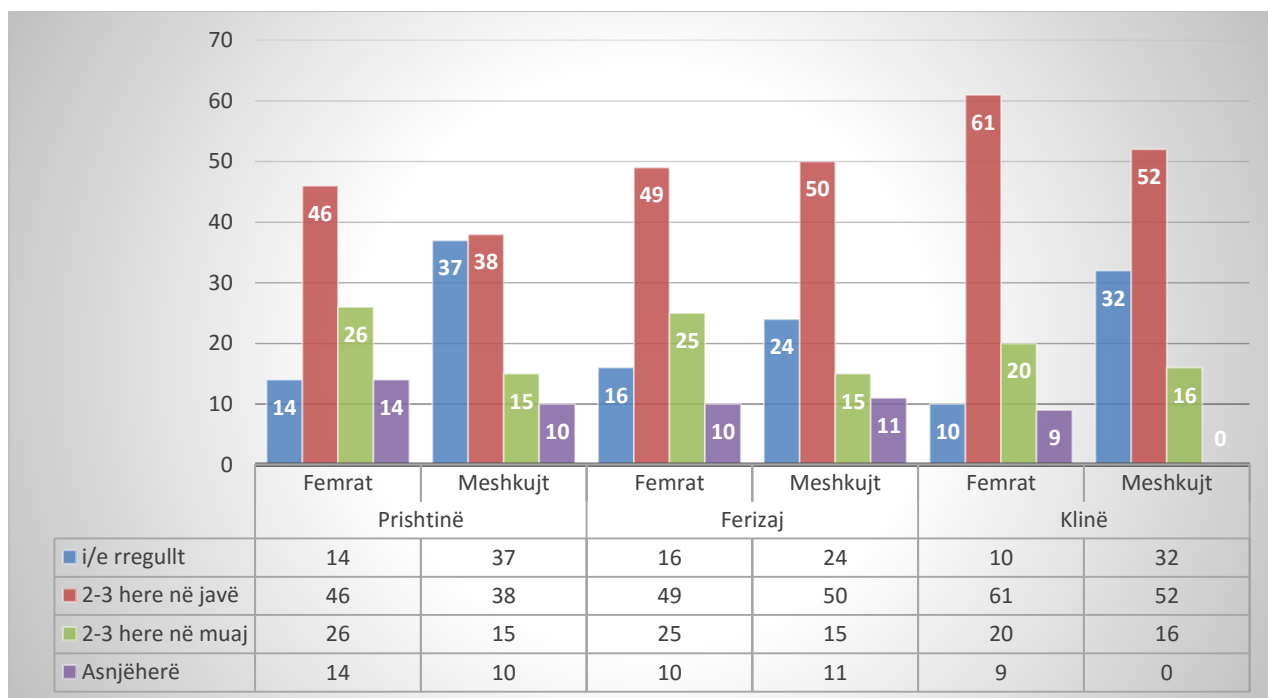
Merreni me aktivitete rekreative sportive?

Sporti dhe aktiviteti rekreativ japin një kontribut të rëndësishëm në shoqëri e sidomos tek fëmijët e kësaj moshe kur jetojmë në kohën e teknologjisë dhe gjithqka është e lidhur me të. Kjo i ndihmon për ti mbajtur larg nga ekrani i televizorit, i kompjuterit apo smartfonave, Aktiviteti fizik rrit funksionin kognitiv duke përmirësuar kujtesën, sjelljen dhe përqëndrimin. Nga ana tjetër, pasiviteti ndikon negativisht në shëndetin e trurit dhe kontrollin e sjelljeve. Gjithashtu aktivitetet rekreative ndikojnë në mirëmbajtjen e peshës trupore, shëndetit, socializimin me fëmijët tjerë etj. Në pyetjen merreni me aktivitete rekreative sportive kemi marrë këto përgjigje. Në komunën e Prishtinës në përgjigjen “i/e rregullt” janë përgjigjur 14 femra, 37 meshkuj, në përgjigjen “2-3 herë në javë” 46 femra dhe 38 meshkuj, në përgjigjen “2-3 herë në muaj” 26 femra dhe 15 meshkuj, në përgjigjen “asnjëherë” janë përgjigjur 14 fëmra dhe 10 meshkuj. Në komunën e Ferizajit në përgjigjen “i/e rregullt” 16 femra dhe 24 meshkuj, “2-3 herë në javë” 49 femra dhe 50 meshkuj, “2-3 herë në muaj”

25 femra dhe 15 meshkuj, “asnjëherë” 10 femra dhe 11 meshkuj. Në komunën e Klinës “i/e rregullt” 10 femra 32 meshkuj, “2-3 herë në javë” 61 femra 52 meshkuj, “2-3 herë në muaj” 20 femra dhe 16 meshkuj, “asnjëherë” 9 femra dhe 0 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	i/e rregullt	14	37	16	24	10	32
	2-3 here në javë	46	38	49	50	61	52
	2-3 here në muaj	26	15	25	15	20	16
	Asnjëherë	14	10	10	11	9	0
	Total	100		100	100	100	100

Tab 18. Merreni më aktivitete rekreative sportive



Grafiku 17. Merreni më aktivitete rekreative sportive

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

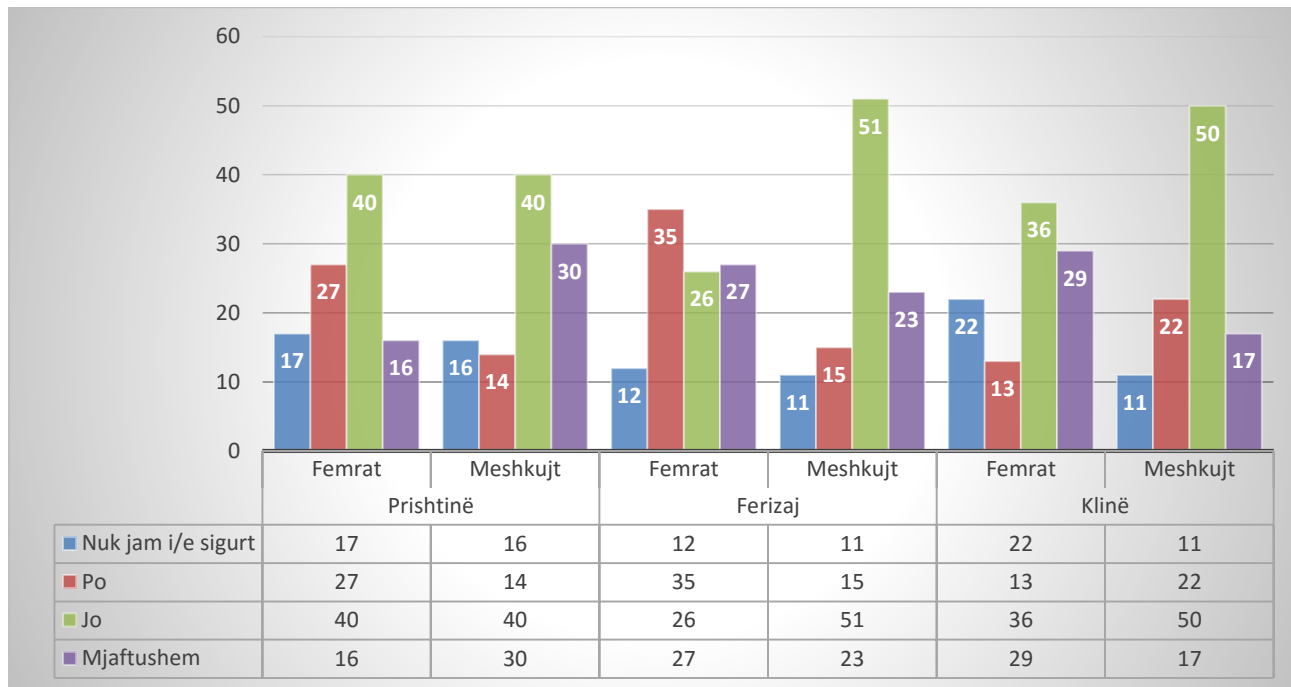
Në shumicën e rastëve në shkollat e Kosovës mungon gatishmëria e profesorëve për organizimin shtesë jashtë orëve të Edukatës Fizike. Edhe në ato raste ku kemi aktivitete shtesë, këto janë kryesisht të orientuara në përfshirjen më të madhe të gjinisë mashkullore. Në bazë të tabelës së rezultateve shohim se nga 100 meshkuj, dhe 100 femra nga shkollat e tri komonave të përfshira në hulumtim, femrat e komunës së Prishtinës që nuk janë të sigurta se aktivitetet rekreative sportive janë të mjaftueshme janë 17 ndërsa meshkujt 16, femrat që janë përgjigjur po që ka aktivitete rekreative në shkollë janë 27 dhe meshkuj 14, në përgjigjen jo nuk ka aktivitete kemi numër të njëjtë 40 femra dhe 40 meshkuj dhe në mjaftueshëm femra 16 dhe meshkujt 30.

Femrat në Ferizaj në përgjigjen nuk jam i sigurt që ka aktivitete rekreative mjaftueshëm janë 12, meshkujt 11, në përgjigjen po ka aktivitete, femrat 35, meshkuj 15, në jo që nuk ka aktivitete rekreative sportive, numrin e femrave kemi 26 dhe meshkujve 51, dhe në mjaftueshëm kemi 27 femra dhe 23 meshkuj.

Femrat e komunës së Klinës që nuk janë të sigurta a është i mjaftueshëm organizimi i aktiviteteve janë 22 dhe meshkujt 11, në përgjigjen po që aktivitetet rekreative janë mjaftueshëm të organizuara kemi 13 femra dhe 22 meshkuj, në jo që nuk ka mjaftueshëm aktivitete rekreative kemi 36 femra dhe 50 meshkuj, dhe mjaftueshëm me aktivitete kemi 29 femra dhe 17 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Nuk jam i/e sigurt	17	16	12	11	22	11
	Po	27	14	35	15	13	22
	Jo	40	40	26	51	36	50
	Mjaftueshem	16	30	27	23	29	17
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab. 19 Aktivitetet sportive rekreative në shkollën tuaj.



Grafiku 18. Aktivitetet sportive rekreative në shkollën tuaj.

A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike?

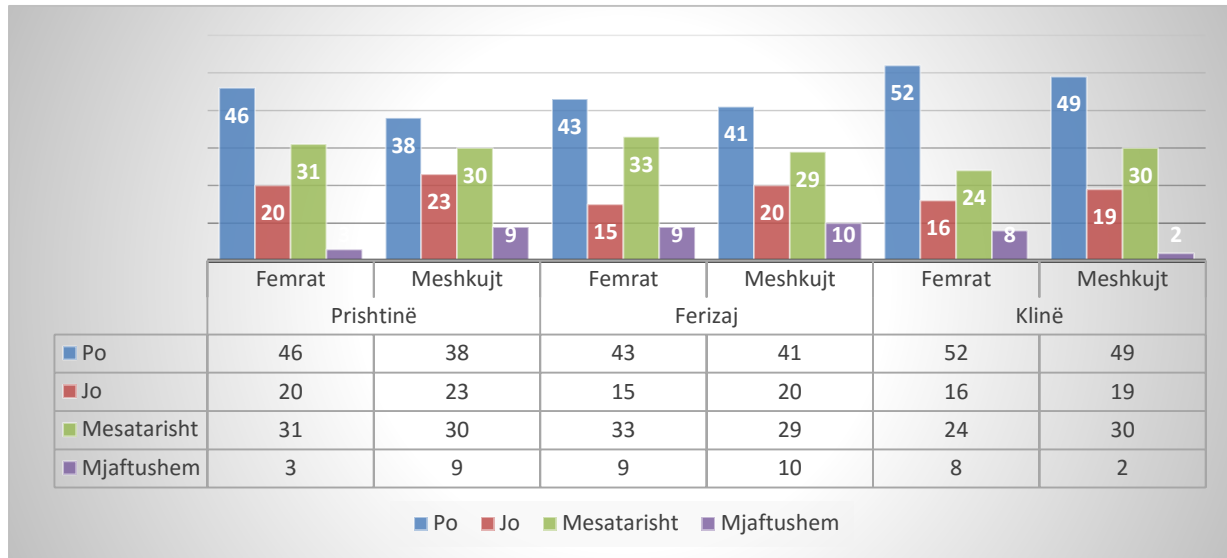
Në shumicën e rastëve në shkollat e Kosovës mungon gadishmëria e profesorëve për organizim orëvë të Edukatës Fizike. Në bazë të tabelës së rezultatëve shohim se nga gjithsej 100 meshkuj dhe 100 femra nga shkollat e tri komonave të përfshira në hulumtim femrat e Prishtinës 46 dhe meshkujt 38 kanë deklaruar se kanë mjaftueshëm aktivitet në orët e edukatës fizike. Femrat që janë përgjigjur jo janë 20 dhe meshkujt 23, ata që janë mesatarisht aktiv në orën e edukatës fizike femra kemi 31, meshkujt 30 dhe mjaftueshëm aktiv kemi 3 femra dhe 9 meshkuj.

Në komunën e Ferizajit femrat që mendojnë se është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike janë 43 dhe meshkujt 41, në përgjigjen jo femrat 15 meshkujt 20, se a janë mjaftueshëm aktiv në orë femra kanë dhënë përgjigje 33 dhe meshkujt 29, dhe në përgjigjen mjaftueshëm kemi 9 femra dhe 10 meshkuj.

Dhe në komunën e Klinës femrat që janë përgjigjur po janë 52 dhe meshkujt 49, në përgjigjen jo kemi 16 femra dhe 19 meshkuj, në mesatarisht aktiv në orën e edukatës fizike kemi 24 femra dhe 30 meshkuj, dhe mjaftueshëm janë 8 femra dhe 2 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Po	46	38	43	41	52	49
	Jo	20	23	15	20	16	19
	Mesatarisht	31	30	33	29	24	30
	Mjaftueshem	3	9	9	10	8	2
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab. 20 Aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike.



Grafiku 19. Aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike.

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

Aktiviteti fizik është domosdoshmeri në ditët e sotme ku çdo gjë është e shëndrruar në mënyrë teknologjike, dhe çdo herë e më shumë njeriu zvëndësohet nga makineritë robotike, personat të cilët janë aktiv në jetën e përditshme janë më pak të rrezikuar nga sëmundjët dhe mirëmbajnë shëndetin e tyre.

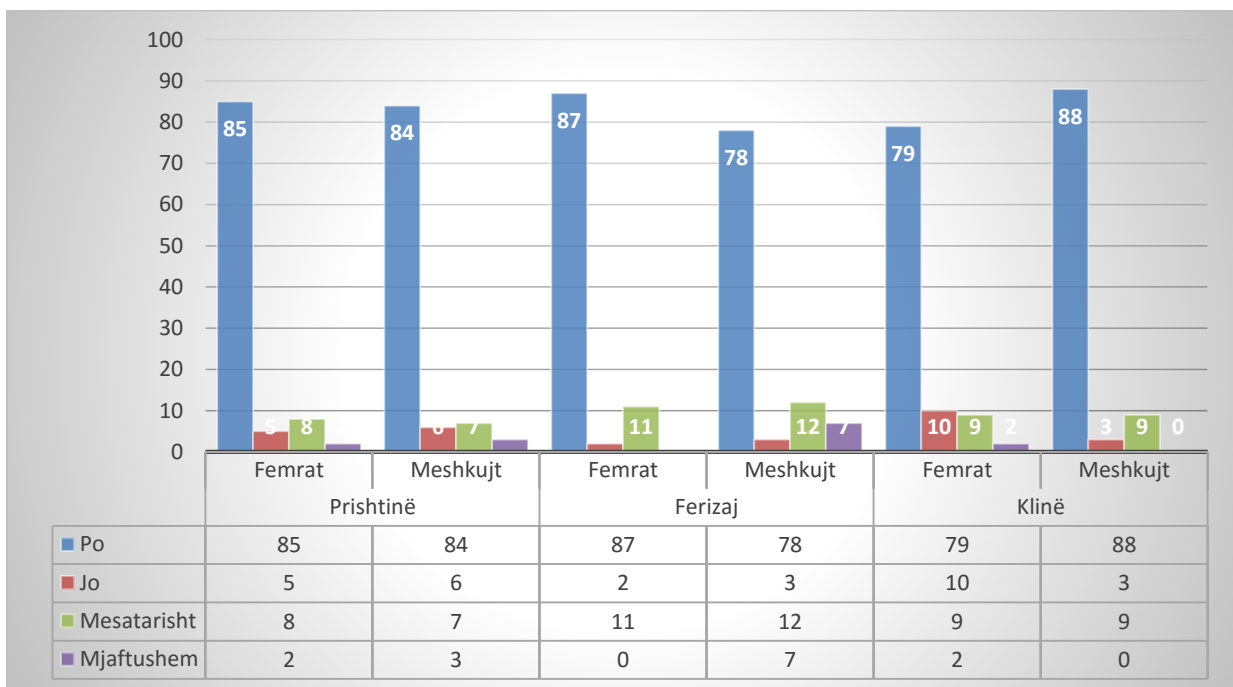
Të rinjët që kanë dhënë përgjigjet e tyre në pyetjen se a janë të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet femrat në Prishtinë janë përgjigjur 85 për Po se janë të informuara dhe meshkujt 84 prej tyre. Femrat në përgjigjen Jo që nuk janë të informuara janë 5 dhe meshkujt 6, femrat në mesatarisht të informuara për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet janë përgjigjur 8 dhe meshkujt 7, femrat në përgjigjen mjaftueshëm janë përgjigjur 2 ndërsa meshkujt 3.

Në komunën e Ferizajt femrat në përgjigjen po që kanë informata për aktivitetin fizik kanë dhënë përgjigje 87 prej tyre, ndërsa meshkujt 78, në përgjigjen jo që nuk janë të informuara për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet femra kemi 2, meshkujt 3, në përgjigjen mesatarisht të informuar femra 11, meshkujt 12, dhe në përgjigjen mjaftueshëm femrat 0, meshkujt 7. Në komunën e Klinës femrat në përgjigjen po janë përgjigjur 79, meshkujt 88, në përgjigjen jo femrat kemi 10, meshkujt

3, në përgjigjen mesatarisht të informuara femra 9, meshkujt 9, në përgjigjen mjaftueshëm femra janë 2, dhe meshkujt 0.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Po	85	84	87	78	79	88
	Jo	5	6	2	3	10	3
	Mesatarisht	8	7	11	12	9	9
	Mjaftushem	2	3	0	7	2	0
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.21 Informatat për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet.



Grafiku 20. Informatat për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet.

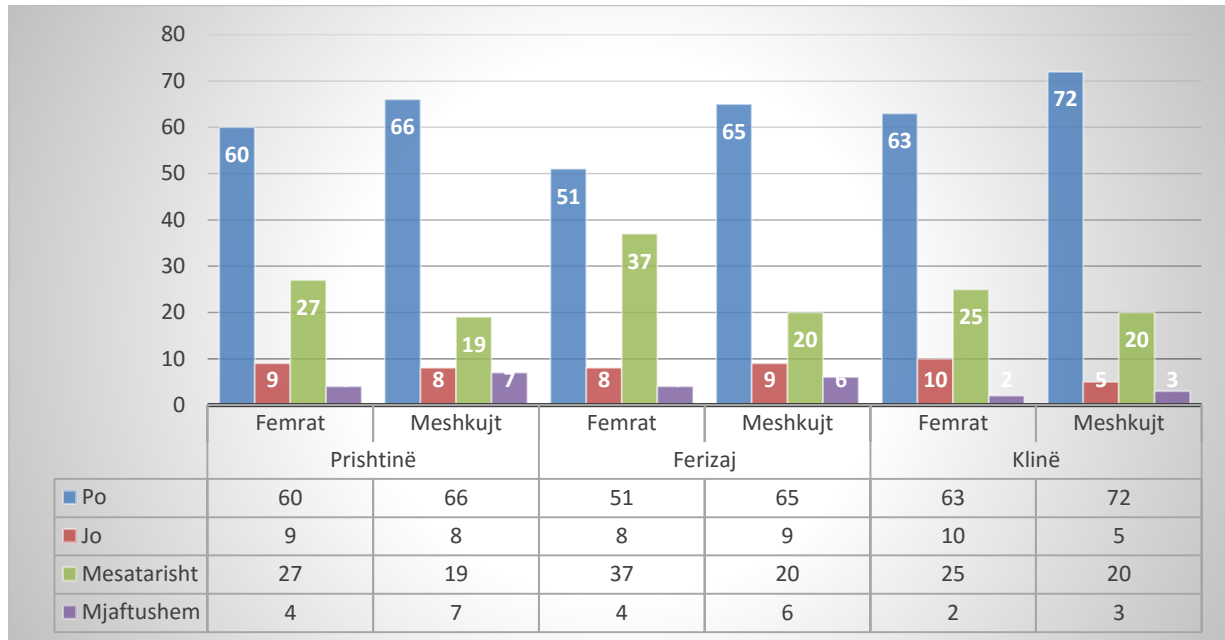
Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale?

Në shumicën e rasteve personat të cilët merren me aktivitete fizike kanë një mirëqenie fizike dhe psiqike më të mire, gjithashtu aktiviteti fizik të mundëson përmirësimin e gjendjes shpirtërore, relaksim, mirëmbajtjen e pamjes trupore që ndikon në rritjen e vetëbesimit, kur ke pamje të mire ndjehesh mire, që të gjitha këto ndikojnë në ndjenjën e arritjes personale.

Të rinjët e anketuar në pyetjen aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale në komunën e Prishtinës janë përgjigjur per “po” femrat 60, meshkujt 66, në përgjigjen “jo” femrat 9, meshkujt 8, në përgjigjen “mesatarisht” femrat 27, meshkujt 19, në përgjigjen “mjaftueshëm” femrat 4, meshkujt 7. Në komunën e Ferizajt femrat në përgjigjen “po” janë përgjigjur 51, meshkujt 65, në përgjigjen “jo” femrat 8, meshkujt 9, në përgjigjen “mesatarisht” femrat 37, meshkujt 20, në përgjigjen “mjaftueshëm” femrat 6, meshkujt 6. Në komunën e Klinës në përgjigjen “po” kemi 63 femra dhe 72 meshkuj, në përgjigjen “jo” kemi 10 femra dhe 5 meshkuj, në përgjigjen “mesatarisht” kemi 25 femra dhe 20 meshkuj, ndërsa në përgjigjen mjaftueshëm kemi 2 femra dhe 3 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Po	60	66	51	65	63	72
	Jo	9	8	8	9	10	5
	Mesatarisht	27	19	37	20	25	20
	Mjaftushëm	4	7	4	6	2	3
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.22 Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale.



Grafiku 21. Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale

Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor?

Më anë të duhanit të rinjët duan të tregohen të rritur. Shumë të rinjë provojnë duhanin ngase edhe shokët e tyre të afërt e bëjnë këtë gjë. Në shumicën e rasteve të rinjët fillojnë të konsumojnë cigare disa herë në ditë për shkak të jo kujdesit të tyre ndaj shëndetit dhe ambintit ku jetojnë.

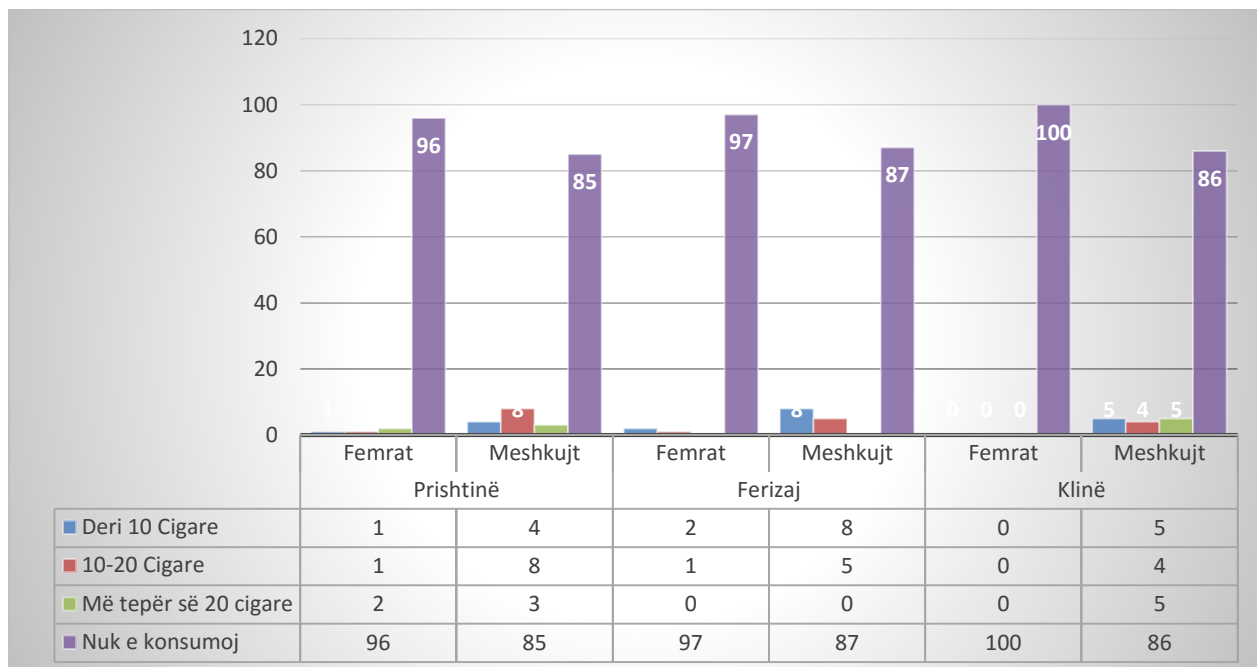
Femrat në Prishtinë që konsumojnë deri 10 cigare në ditë janë 1 dhe meshkujt 4, 10-20 cigare në ditë femra 1 meshkuj 8, më tepër se 20 cigare femra 2 meshkuj 3, dhe ata që nuk e konsumojnë prej femrav kemi 96 dhe meshkuj 85.

Në komunën e Ferizajit femrat që konsumojnë deri 10 cigare në ditë kemi 2 dhe meshkuj 8, femrat që konsumojnë 10-20 cigare në ditë kemi 1 dhe 5 meshkuj, më tepër se 20 cigare femra 0, meshkuj dhe që nuk e konsumojnë cigaren kemi 97 femra dhe 87 meshkuj.

Dhe në komunën e Klinës femrat që konsumojnë deri 10 cigare janë 0 dhe meshkuj kemi 5, 10-20 cigare femra kemi 0 meshkuj 4, më tepër se 20 cigare femra 0 dhe meshkuj 5 dhe që nuk e konsumojnë asnjëherë kemi 100 femra dhe 86 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Deri 10 Cigare	1	4	2	8	0	5
	10-20 Cigare	1	8	1	5	0	4
	Më tepër së 20 cigare	2	3	0	0	0	5
	Nuk e konsumoj	96	85	97	87	100	86
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.23 Konsumi ditor i cigares.



Grafiku 22. Konsumi ditor i cigares.

Konsumi Alkoolit?

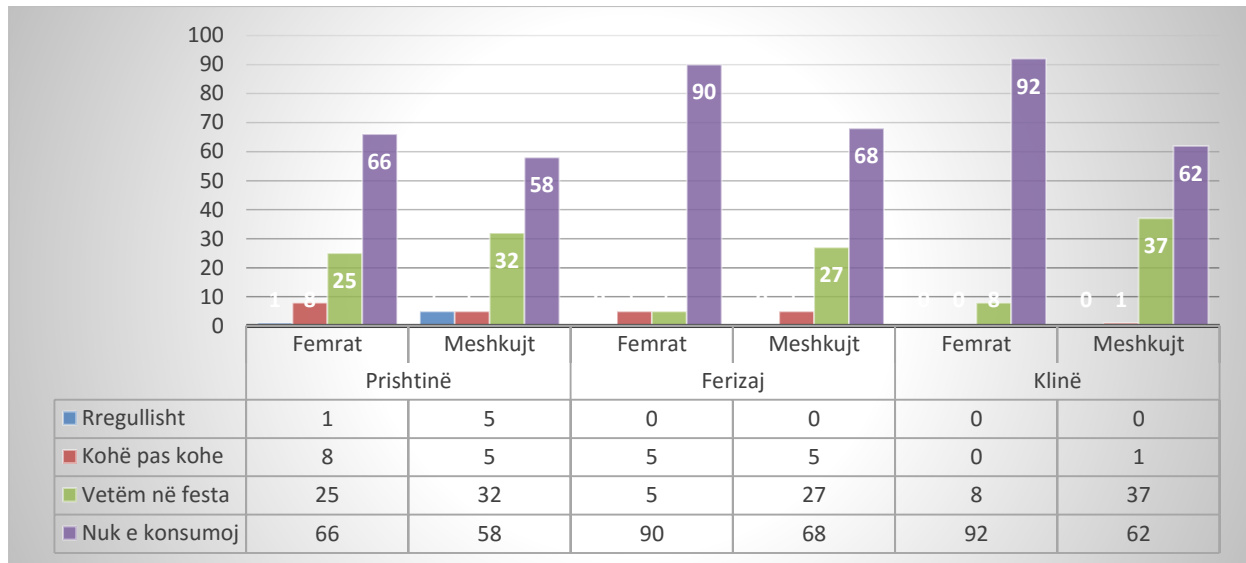
Alkooli shpesh herë fillohet në rini dhe trashëgohet gjatë viteve tjera të jetës, alkooli shkakton dëme jo vetëm tek personat konsumues, por edhe tek individët tjerë. Të rinjët në parim janë më të gatshëm për rreziqe, përvojat për tejkalim kufijsh për ta janë joshëse dhe lidhen me shëndrrimin në të rritur. Alkooli mund të sigurohet lehtë dhe pirja për shumë të rinjë konsiderohet argëtuese. Të rinjët sipas komunave janë përgjigjur se sa konsumojëe alkoolin ata në komunën e Prishtinës, femrat që konsumojnë rregullisht kemi 1 dhe meshkuj 5, kohë pasë kohe që konsumojne alkool , femra kemi 8 dhe meshkuj 5, ata që konsumojnë alkoolin vetëm në festa kemi 25 femra dhe 32 meshkuj, që nuk e konsumojnë alkoolin asnjëherë kemi 66 femra dhe 58 meshkuj, Në komunën e Ferizajit të rinjët ka dalur që konsumojnë më pak alkool se në qytetin e Prishtinës, femrat që konsumojnë rregullisht kemi 0 dhe meshkuj 0, ata që konsumojne kohë pas kohe kemi 5 femra dhe 5 meshkuj, konsumuesit vetëm në festa kemi 5 femra dhe 27 meshkuj, dhe që nuk konsumojnë alkool kemi 90 femra dhe 68 meshkuj.

Në komunën e Klinës femra që konsumojnë rregullisht alkool kemi 0 dhe meshkuj 0, që konsumojnë kohë pas kohe femra kemi 0 meshkuj 1, ata që konsumojnë vetëm në festa femra kemi 8 dhe meshkuj 37, dhe që nuk konsumojnë kemi 92 femra dhe 62 meshkuj.

Ku në bazë të tabelës të rinjët që konsumojnë alkool më shumë janë ata të Prishtinës arsyeja mund të jetë, sepse si kryeqytet i Kosovës të rinjët frekuentojnë më shumë jetën e natës dhe ndikohen më shumë nga alkooli.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Rregullisht	1	5	0	0	0	0
	Kohë pas kohe	8	5	5	5	0	1
	Vetëm në festa	25	32	5	27	8	37
	Nuk e konsumoj	66	58	90	68	92	62
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.24 Konsumi Alkoolit



Grafiku 23.Konsumi Alkoolit

Shprehitë në ushqim, shujta ditore?

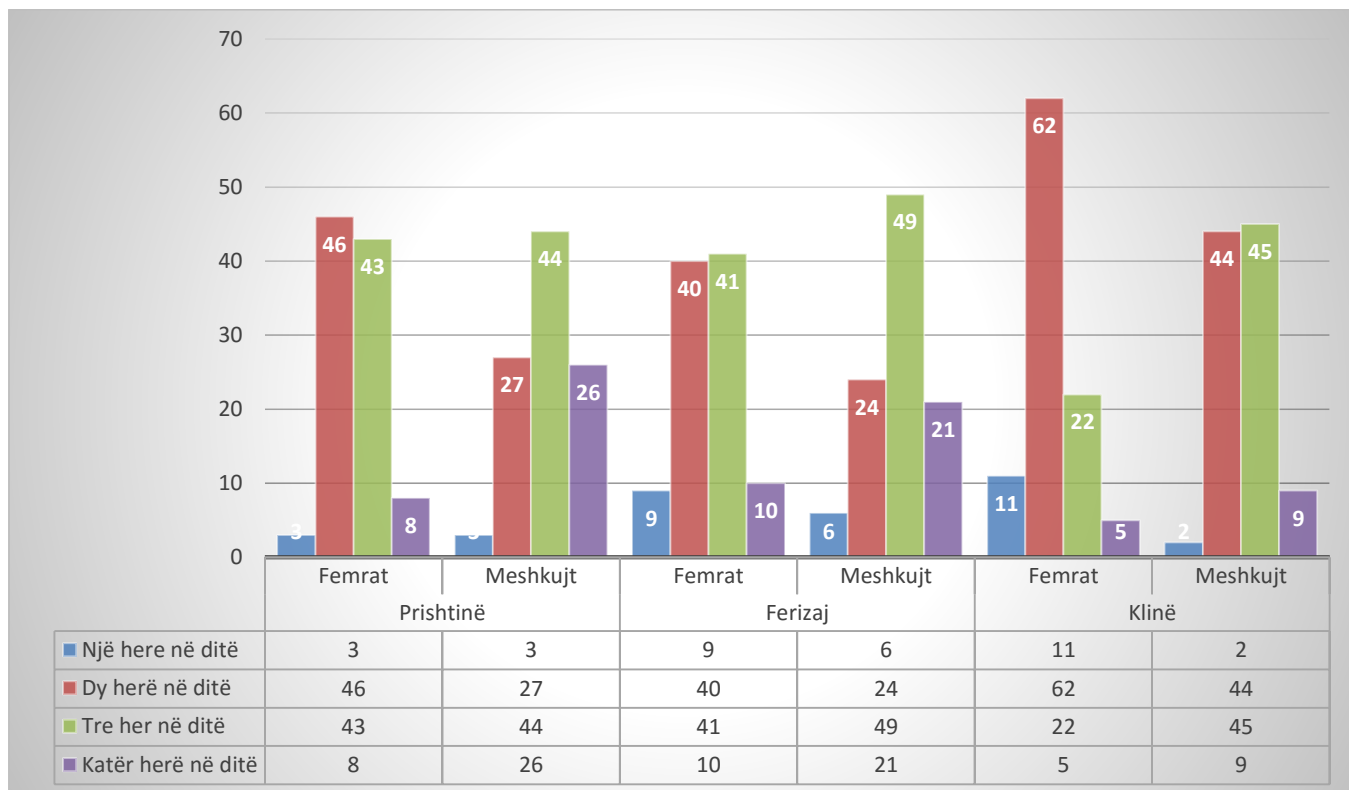
Ushqimi është njëri ndër faktorët kryesor për rritje dhe zhvillim, ushqyeshmëria korrekte ka një numër të shumëfishtë të efekteve pozitive në shëndetin tonë të përgjithshëm. Secili proces që zë vend në organizmin tonë shfrytëzon energji. Kjo energji sigurohet nga ushqimi të cilin ne e konsumojmë nga karbohidratet, yndyrnat dhe proteinat të cilat ne i marrim. Jo ushqyeshmeria e drejt mund të na sjell deri tek problemet e shumta shëndetësore ndoshta edhe tek ato jo të riparueshme. Prandaj është shumë e rëndësishme që ne të arrijmë sensibilizimin e fëmijëve në rëndësinë e ushqimit për shëndetin, në mënyrë që ata të krijojnë shprehi të mirë të ushqyerjes. Në hulumtimin tonë të rinjët janë përgjigjur vetëm sa herë në ditë ushqehen dhe jo për llojin e ushqimit. Në pyetjen në lidhje me sa shujta ushqim konsumojnë në ditë në komunën e Prishtinës në përgjigjen një herë në ditë janë përgjigjur 3 femra dhe 3 meshkuj, në përgjigjen dy herë në ditë janë përgjigjur 46 femra dhe 27 meshkuj, në përgjigjen tri herë në ditë 43 femra dhe 44 meshkuj, në përgjigjen katër herë në ditë janë përgjigjur 8 femra dhe 26 meshkuj.

Në komunën e Ferizajit në përgjigjen një herë në ditë janë përgjigjur 9 femra dhe 6 meshkuj, në përgjigjen dy herë në ditë janë përgjigjur 40 femra dhe 24 meshkuj, në përgjigjen tri herë në ditë janë përgjigjur 41 femra dhe 49 meshkuj, në përgjigjen katër herë në ditë janë përgjigjur 10 femra

dhe 21 meshkuj. Në komunën e Klinës në përgjigjen një herë në ditë që konsumojnë ushqim janë përgjigjur 11 femra dhe 2 meshkuj, në përgjigjen dy herë në ditë janë përgjigjur 62 femra dhe 44 meshkuj, në përgjigjen tri herë në ditë janë përgjigjur 22 femra dhe 45 meshkuj, në përgjigjen katër herë që konsumojnë ushqim janë përgjigjur 5 femra dhe 9 meshkuj.

	Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Një here në ditë	3	3	9	6	11	2
Dy herë në ditë	46	27	40	24	62	44
Tre her në ditë	43	44	41	49	22	45
Katër herë në ditë	8	26	10	21	5	9
Total	100	100	100	100	100	100

Tab.25 Shujtat ditore.



Grafiku 24.Shujtat ditore.

Sa orë gjumë bëni?

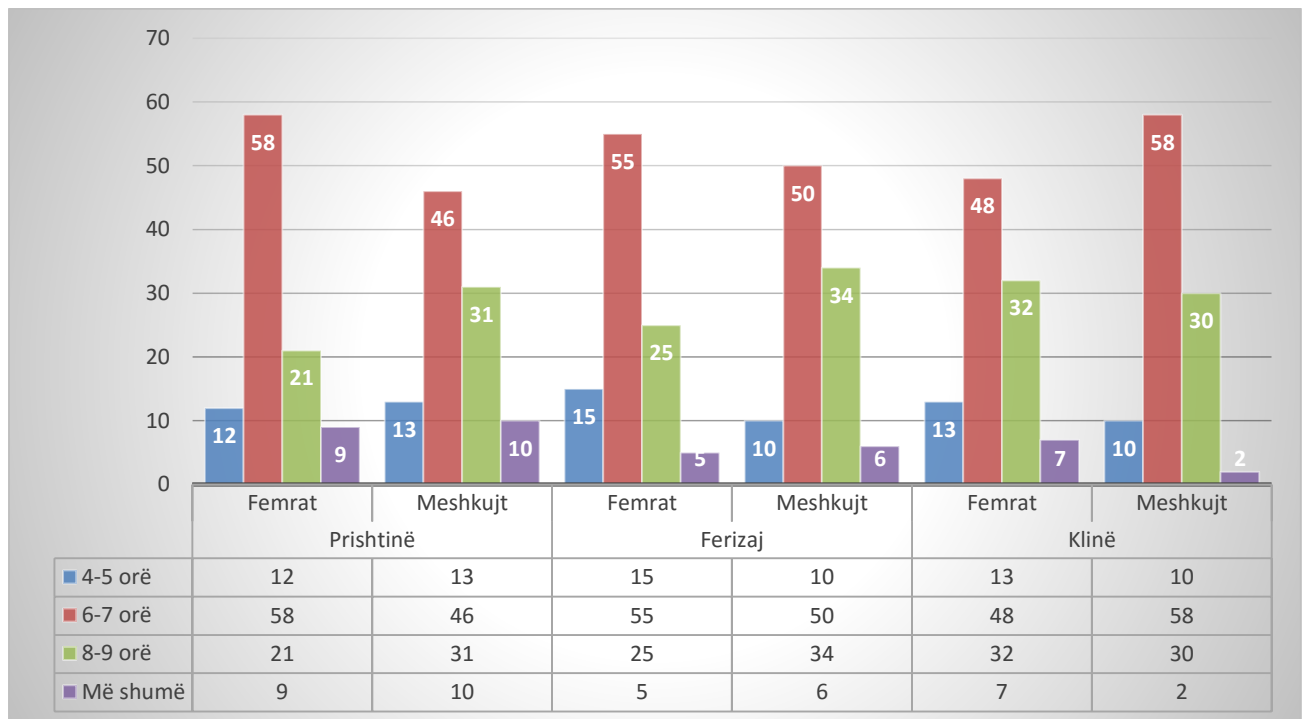
Gjumi ka efekt direkt në funksionimin e rregullt të trurit, në aftësinë e përqendrimit dhe të ruajtjes së memories. Gjumi gjithashtu rrit aftësitë motorike dhe reaksionin.

Të rinjtë janë të fokusuar pas teknologjisë dhe rrjeteve sociale dhe nuk i kushtojnë rendësi të madhe gjumit. Të rinjtë e tri komunave të Kosovës në këtë hulumtim janë përgjigjur se sa orë gjumë bëjnë ata.

Femrat që bëjnë 4-5 orë gjumë janë 12 dhe meshkuj 13, femrat që bëjnë 6-7 orë gjumë janë 58 dhe meshkuj 46, ata që bëjnë nga 8-9 orë femra kemi 21 meshkuj 31 dhe ata që bëjnë më shumë se 9 orë, femra kemi 21 dhe meshkuj 31. Në komunën e Ferizajt, femrat që bëjnë 4-5 orë gjumë janë 15 meshkuj 10, 6-7 orë gjumë kemi 55 femra dhe 50 meshkuj, 8-9 orë gjumë janë 25 femra dhe 34 meshkuj dhe më shumë se 9 orë kemi 5 femra dhe 6 meshkuj. Ndërsa në komunën e Klinës femrat që bëjnë 4-5 orë gjumë janë 13 dhe meshkuj 10, 6-7 orë gjumë janë 48 femra dhe 58 meshkuj, 8-9 orë gjumë janë 32 femra dhe 30 meshkuj dhe më shumë se 9 orë kemi 7 femra dhe 2 meshkuj.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	4-5 orë	12	13	15	10	13	10
	6-7 orë	58	46	55	50	48	58
	8-9 orë	21	31	25	34	32	30
	Më shumë	9	10	5	6	7	2
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab 26. Koha kaluar në gjumë



Grafiku 25.Koha kaluar në gjumë

A jeni person i qetë dhe a e manaxhoni mirë situatën?

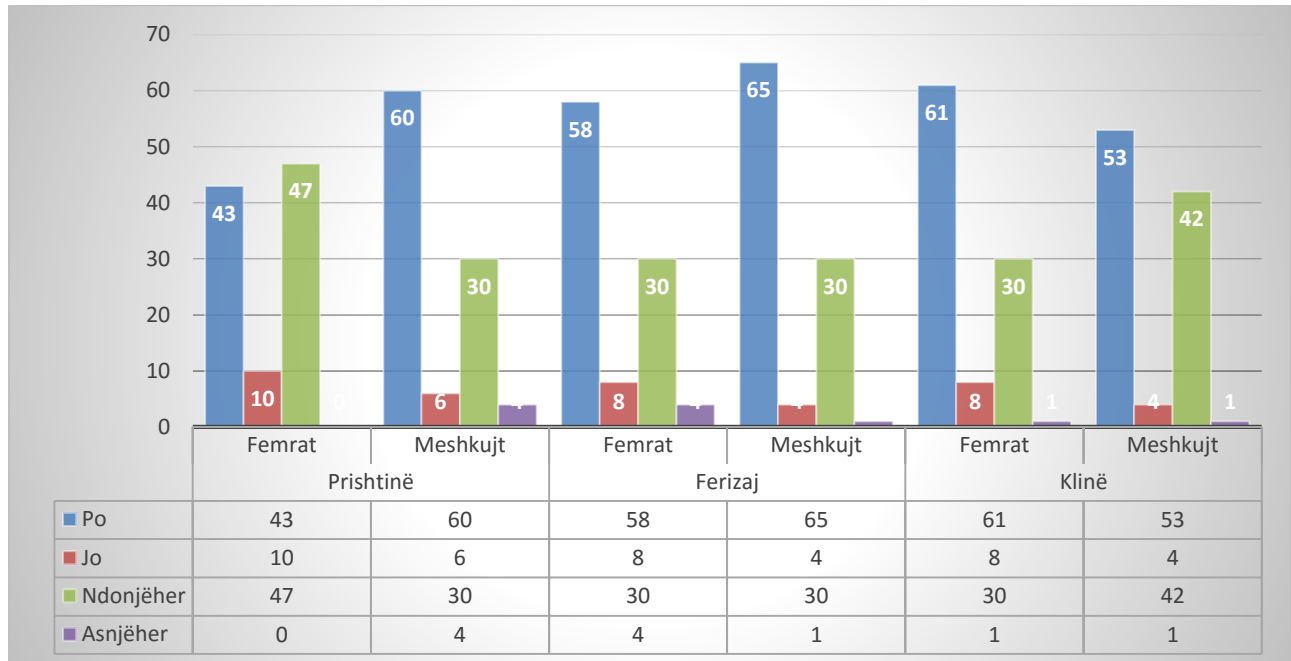
Kontrollimi i sjelljeve shpesh herë është i pa kontrulluar nga të rinjët për arsye të moshës së tyre dhe pa i menduar pasojat e mëvonshme, të rinjët që janë përgjigjur kanë treguar se sa ata e menaxhojnë situatën dhe a janë persona të qetë. Në shumë raste ndikojnë kushtet ekonomike dhe rrethi ku jetojnë. Të rinjët që janë anketuar kanë dhënë përgjigjet se sa janë menaxhues të mirë të situatës femrat në Prishtinë kanë thënë 43 prej tyre që e menxhojnë situatën dhe 60 meshkuj, në përgjigjen Jo që nuk janë menaxhues të situatës femra kemi 10 dhe meshkuj 6, në përgjigjen ndonjëhere fermat në Prishtinë kemi 47 dhe meshkuj 30 ,dhe në përgjigjen Asnjëherë kemi 0 femra dhe 4 meshkuj.

Ne komunën e Ferzijaft femrat që e menxhojnë situatën kemi 58 nga 100 të anketuara dhe 65 meshkuj, në përgjigjen jo kemi 8 femra dhe 4 meshkuj, ata që e menaxhojnë ndonjëherë kemi 30 femra dhe 30 meshkuj, dhe në përgjigjen asnjëherë femra kemi 4 dhe meshkuj 1.

Në komunën e Klinës kemi 61 femra që e menaxhojnë mire situatën dhe 53 meshkuj, në përgjigjen Jo kemi 8 femra dhe 4 meshkuj, ata që ndonjëherë e menaxhojnë situatën kemi 30 femra dhe 42 meshkuj, dhe në asnjëherë kemi 1 femër dhe 1 mashkull.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	Po	43	60	58	65	61	53
	Jo	10	6	8	4	8	4
	Ndonjëher	47	30	30	30	30	42
	Asnjëher	0	4	4	1	1	1
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.27 Mnaxhimi situates



Grafiku 26. Menaxhimi situates

Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

Uji është i pazëvendësueshëm për jetën tonë. Uji ndihmon në përmirësimin e përqëndrimit, parandalimin e kokëdhimbjes, mban trupin të hidratuar etj,

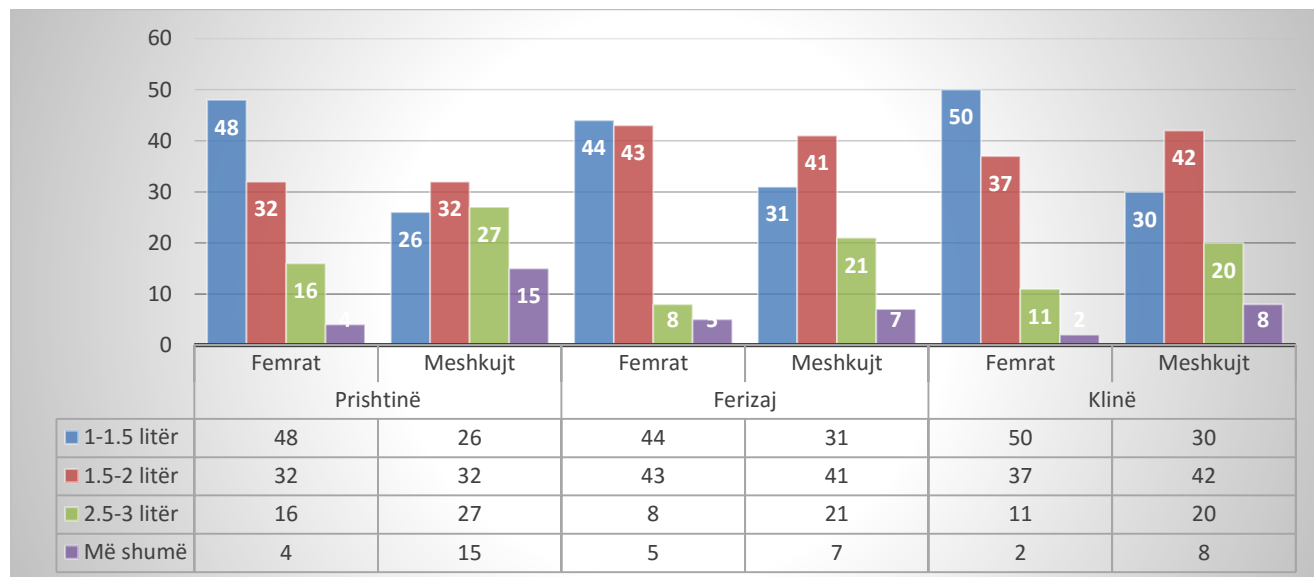
Të rinjët e tri qyteteve të Kosovës të shkollave të mësme mosha 16 dhe 17 vjeqare janë përgjigjur se sa janë të kujdesshëm në konsumin ditor, femrat në Prishtinë që konsumojnë 1-1.5L. janë 48 dhe meshkuj 26, në përgjigjen ata që konsumojnë 1.5-2l. femra 32, meshkuj 32, në 2.5-3L. femra janë 16 dhe meshkuj 27, ndërsa ata që konsumojnë më shumë femra janë 4 dhe meshkuj 15.

Në komunën e Ferizajt kemi marrë këto përgjigje: femrat që konsumojnë 1-1.5L.ujë gjatë ditës janë 44 dhe meshkuj 31, 1.5-2 L. kemi 43 femra dhe 41 meshkuj, 2.5- 3 L. femra që konsumojnë këtë sasi kemi 6 dhe meshkuj 21, dhe ata që konsumojnë më shumë se keto sasi janë 5 femra dhe 7 meshkuj.

Në komunën e Klinës se sa konsumojnë ujë gjatë ditës kemi marrë rezultatet: femrat që konsumojnë 1-1.5L. janë 50 dhe meshkuj 30, ato që konsumojnë 1.5-2L. janë 37 dhe meshkuj 42, 2.5-3 L. ujë gjatë ditës kemi 11 femra dhe 20 meshkuj që konsumojnë, dhe në sasinë më shumë se keto vlera kemi 2 femra dhe 8 meshkuj. Sipas tabelës rezultatet na tregojnë se femrat dhe meshkujt në Prishtinë kanë kujdes në konsumin e ujit gjatë ditës.

		Prishtinë		Ferizaj		Klinë	
		Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt	Femrat	Meshkujt
Valid	1-1.5 litër	48	26	44	31	50	30
	1.5-2 litër	32	32	43	41	37	42
	2.5-3 litër	16	27	8	21	11	20
	Më shumë	4	15	5	7	2	8
	Total	100	100	100	100	100	100

Tab.28 Konsumi ujit gjatë dites



Grafiku 27. Konsumi ujit gjate ditës

6. KORELACIONET NË MES TË NDRYSHOREVE

6.2.KORELACIONET- GJINIA MESHKUJT

Tek tabela e korelaioneve në grupin e meshkujve vërehet ndryshorja e peshës vlerën më të lartë korrelative $r = .523$, e vlefshme në nivelin e besueshmërisë 0.01 e ka me ndryshorën e lartësisë trupore. Kjo nënkupton se personat me peshë më të lartë trupore njëkohësisht janë edhe ata persona të cilët kanë edhe gjatësi me të madhe të trupit. Po ashtu pesha trupore ka korrelacion të vlefshëm me pozitiv me pyetjen „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**”, me vlerë $r = .108$, si korrelacion negativ me pyetjet që ka të bëjë me konsumimin e cigareve dhe me sasinë e gjumit që bëjnë ku vlerat e ndërlidhjes janë negative $r = -111$, dhe $r = -120$. Edhe pse këto vlera janë të ulëta dhe se niveli i ndërlidhjes është i fuqisë nënmesatare prap kjo tregon një tendencë negative.

Tek pyetja e të dhënave të gjatësisë korrelacion te rëndësishem na jep me pyetjen „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” me vlerë $r = .232$ e vlefshme në nivelin e besueshmërisë 0.01 ku ata të rinjë të cilët ushqehen më shumë herë në ditë kanë gjatësi më të lartë trupore, apo për shkak të lartësisë së tyre nevojat e organizmit për ushqim janë më të larta, korrelacion tjetër të rëndësishem kemi me pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” me vlerë $r = .117$ ku mesatarisht ata që konsumojne ujë më shume kanë edhe gjatësi trupore më të lartë dhe relacion tjetër të vlefshëm kemi me pyetjen „**A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike**” me vlerë $r = .115$ që nënkupton që janë aktiv në orën e edukatës fizike.

Pyetja e parë „**Merreni me aktivitete rekreative sportive**” na jep korrelacion te vlefshëm me pyetjen e dytë „**A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**” me vlerë $r = .454$ në nivelin e besueshmërisë 0.01 nënkupton që ata të cilët janë pjesmarrës aktiv në sport në mënyrë direkte janë pjesmarrës edhe në aktivitetet rekreative sportive, pyetja e parë ka ndërlidhje të lartë edhe me pyetjen „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**” me vlerë $r = .187$ ata të cilët janë aktiv janë të informuar për ndikimin aktivitetit fizik në shëndet zakonisht merren me aktivitete rekreative sportive, gjithashtu edhe me pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes**” me vlerë të besueshmërisë $r = .171$ ata të cilët janë pjesmarrës në aktivitete rekreative sportive kanë vetbesim më të lartë në arritjet e tyre personale.

Ndërsa si korelacione negative që pohojnë vlerën pozitive kemi me pyetjet „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” me vlerë $r = -.156$ edhe pse vlerë e ulët prap tregon një tendencë negative sa ata konsumojnë ujë në ndërlidhje me aktivitet e tyre rekreative, tek pyetja „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” më vlerë $r = -.134$ edhe këtu kemi rezultat negativ ku ata që merren më aktivitete rekreative sportive nuk del të jetë pozitiv në shprehitë e tyre të marrjes së ushqimit dhe me pyetjen „**Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor**” vlera e besueshmerisë $r = -.121$ pohon konsumin e cigares te ata që merren më aktivitete rekreative sportive me një tendencë jo të lartë por prap negative.

Në raportin e pyetjes „**A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**” vlera të rëndësishme korelative kemi me pyetjen se „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet sportive**” vlera $r = .237$ të rinjët që janë pjesmarrës aktiv në sporte të ndryshme janë mirë të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet dhe që sporti është në dobi të shëndetit të tyre dhe faktorve tjerë të ndryshëm. Ndërlidhje tjetër të lartë ka treguar me pyetjen „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**” me vlerë të besueshmerisë $r = .215$ meshkujt të cilët janë aktiv në sporte janë të mbështetur edhe nga familja për të dhënë maksimumin në sportet përkatëse të cilët ata janë aktive dhe në aktivitete rekreative që mund të bashkangjitet edhe familja.

Ndërlidhje negative të kësaj pyetje „**A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**” me pyetjet tjera kemi pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” vlerar $r = -.186$ të rinjët të cilët janë aktiv nuk janë shumë të ndikuar a konsumojnë ujë apo jo, niveli i ndërlidhjes tregon një tendencë negative.

Dhe korelacion negativ kemi edhe me pyetjen „**Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj**” më vlerë të besueshmerisë $r = -.135$ meshkujt të cilët janë aktiv në sporte nuk rezultojnë që aktivitet rekreative sportive janë të mjaftueshme në shkollat e tyre.

Raportet që kemi nga pyetja „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**” në korelacion më pyetjet tjera, kemi më pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë $r = .136$ kanë ndërlidhje të vlefshme mes vete sepse ata që i inkurajon familja të merren me aktivitete kanë edhe ndjenjë më të lartë të vetbesimit në arritjet e tyre personale dhe sportive. Dhe korelacion tjetër të rëndësishëm kemi më pyetjen „**Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj**” me vlerë $r = .104$

meshkujt të cilët janë të inkurajuar nga familja ndikon në mënyrë direkte të jenë pjesmarrës në aktivitetet e tyre shkollore, e dimë që meshkujt janë më aktiv në oragizime të tilla. Ndërsa korelacion negativ kemi me pyetjen „**Konsumimi i alkoolit**” që mohon që ata që merren me aktivitete rekreative sportive nuk janë konsumues të alkoolit për shkak të vetëdijësimit të tyre mbi dëmet që shkakton konsumimi i alkoolit, kjo do thotë që meshkujt të cilët kanë njohuri më të lartë për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet e menjanojnë alkoolin.

Në pyetjen në vijim „**Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj**” kemi vetëm një korelacion negativ me pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë $r = -.101$ për shkak se në shumicën e rasteve aktivitetet shtesë rekreative sportive nuk kemi në shkolla dhe meshkujt të cilët kanë raportuar në këtë pyetje nuk është që ndjejnë ndonjë arritje personale, dhe shkak tjetër aktivitetet rekreative kanë për qëllim argëtimin dhe nuk është sport garues ku ata mund të kenë rezultate të vlefshme sportive që ata të ndihen triumfues ndaj konkurrencës.

Në pyetjen „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**” kemi korelacion të rëndësishëm me pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë të besueshmërisë $r = .209$ të dhënat korelative kanë dhënë që meshkujt të cilët janë mirë të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet jo vetëm që merren me aktivete por edhe ndjenja e arritjes së tyre personale është më e lartë, do të thotë që marrja me aktivitete sportive ndikon pozitivisht në oragnizëm dhe në ngritje të nivelit të vetbesimit, ndërsa korelacion tjetër të rëndësishëm kemi me pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**” me vlerë të besueshmërisë $r = .126$ raporti mes këtyre pyetjeve është pozitive për shkak se ata që janë të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik dhe merren me aktivitetet fizike dhe rezulton të jenë menaxhues të mirë të situatës dhe persona të qetë.

Në vijim te pyetja „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” kemi ndërlidhje me pyetjen „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” vlera $r = .111$ ata të cilët janë të informuar mirë për ndikimin e aktivitetit fizik në organizëm janë edhe që ju jep ndjenjën e arritjes personale dhe ndërlidhje kemi sepse ata janë të informuar për ushqimin dhe vaktet të cilat duhet konsumuar dhe vlerat energjetike që duhet marrë në baza ditore. Korelacion negativ kemi me pyetjen „**Konsumimi i alkoolit**” me vlerë $r = -.109$ kemi të qartë se të rinjtë të cilët ndihen mirë me marrje aktivitete sportive dhe kanë ndjenjën e arritjes personale nuk janë konsumues të alkoolit.

Te pyetja „**Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor**” korelacione të vlefshme kemi më pyetjet „**Konsumimi i alkoolit**” më vlerë $r = .187$ zakonisht ata të cilët janë konsumues të cigarës janë edhe konsumues të alkoolit meshkujt të cilët konsumojnë disa cigare në ditë shpesh herë janë edhe konsumues të alkoolit dhe korelacion tjetër negativ rezulton të kemi me pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**” me vlerë $r = -.145$ nga ky rezultat kemi se ata të cilët janë konsumues të cigarës nuk janë persona të qetë dhe menaxhues të mirë të situatës dhe nërlidhje tjetër kemi pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” vlera $r = .119$ në tabel bënë të ditur se konsumimi ditor i cigareve nuk ndikon në mos konsumimin e ujit gjatë ditës, të rinjët kanë raportuar se janë konsumues të rregullt .

Se sa janë korelacionet e vlefshme te pyetja „**Konsumimi i alkoolit**” kemi ndërlidhje me tendencë negative me pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**” vlera $r = -.107$ të rinjët që konsumojnë alkool nuk mund të jenë menaxhues të mirë të situatës, sepse mund të jenë nën ndikim të alkoolit dhe rezultati është që ata nuk janë menaxhues dhe persona të qetë në situata të ndryshme por në të shumtën e rasteve mund të jenë problem edhe për shoqërinë dhe ambientin që i rrethon.

Në pyetjen „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” kemi një korelacion me pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” vlera e besueshmërisë $r = .141$ ata të cilët konsumojnë më shumë vakte ditore janë edhe konsumues më të rregullt të ujit nevoja e tyre për ujë është më e madhe, ndërsa pyetja „**Sa orë gjumë bëni**” ka korelacion me pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” me vlerë $r = .134$ në këtë rast ata të rinjë që plotsojnë 7 orë gjumë janë mirë të informuar për rëndësinë e ujit në baza ditore.

	Pesha	Gjatesia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
Pesha	1														
Gjatesia	.523**	1													
P1	.071	-.068	1												
P2	-.038	-.017	.454**	1											
P3	-.020	-.062	.214**	.215**	1										
P4	-.041	.071	-.077	-.135**	.104*	1									
P5	.037	.115*	.112*	.023	.089	.048	1								
P6	.108*	.051	.187**	.109*	.054	.064	.000	1							
P7	.038	-.006	.171**	.237**	.136**	-.101*	.011	.209*	1						
P8	-.111*	.052	-.121*	-.052	-.008	-.006	-.037	.007	-.070	1					
P9	-.042	-.080	-.055	-.056	-.116*	.026	.048	-.050	-.109*	.187**	1				
P10	.002	.232**	-.134*	.016	.061	.027	-.036	-.011	.111*	.068	-.086	1			
P11	-.120*	-.043	-.064	-.065	-.095	-.032	-.049	-.069	.003	.046	.065	.045	1		
P12	.034	-.028	.024	.011	.028	-.013	.074	.126*	.058	-.145**	-.107*	-.078	-.019	1	
P13	.057	.117*	-.156**	-.186**	-.003	.048	-.054	-.047	-.096*	.119*	-.037	.141*	.134*	-.050	1

Tab.29 Korelacionet tek gjinia mashkullore

6.2. KORELACIONET- FEMRAT

Tek tabela e korelacioneve në grupin e femrave vërehet ndryshorja e peshës vlerën më të lartë korrelative $r=.550$ e vlefshme në nivelin e besueshmërisë 0.01 e ka me ndryshoren e lartësisë trupore. Kjo nënkupton se femrat me peshë më të lartë trupore njëkohësisht janë edhe ata persona të cilët kanë edhe gjatësi më të madhe të trupit. Korelacion tjetër të rëndësishëm kemi me pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” me vlerë $r=.100$ femrat që konsumojnë ujë më shumë kanë peshë normale trupore.

Te pyetja e „**Merreni me aktivitete rekreative sportive**” kemi korelacione të rëndësishme me pyetjen „**A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**” me vlerë të besueshmërisë $r = .333$ femrat të cilat merren me aktivitete rekreative sportive janë edhe pjesëmarrëse aktive në sporte të ndryshme, Korelacion tjetër të vlefshëm kemi me pyetjen „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**” me vlerë $r = .186$ familjet gjithmonë janë inkurajuese për fëmijët e tyre që të zgjedhin ata më të mirën dhe të jenë të shëndetshëm në mënyrë aktive, korelacion tjetër të rëndësishëm na jep pyetja „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë $r = .178$ femrat që janë aktive ato kanë një vlerësim më të lartë për sportin dhe aktiviteti fizik ju jep ndjenjën e arritjes personale.

Dhe korelacion negativ kemi me pyetjen e fundit „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” vlera e besueshmërisë $r = -.203$, arsyeja, sepse ndoshta nuk janë mirë të informuara për dehidrimin që mund të kenë gjatë marrjes me aktivitet fizik, dhe ato që merren më aktivitet fizik nuk janë konsumues të vlerave të larta të ujit.

Raporti për pyetjen „**A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**” se sa kemi korelacione me pyetjet tjera, kemi me pyetjen „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**” me vlerë $r = .236$ familja gjithmonë është shtytëse që fëmijët e tyre të jetojnë shëndetshëm dhe femrat që janë aktive në sport kanë përkrahje maksimale nga familja e tyre, ndërlidhje të lartë kemi me pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**” me vlerë $= .174$ femrat që janë aktive në sport, ato kanë një durueshmëri më të lartë në situata të palakmueshme dhe e menaxhojnë mirë situatën dhe janë të qeta që të tejkalojnë në mënyrë sa më të mirë, korelacion të radhës kemi për pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë $r = .166$ femrat që janë aktive çdo herë në sport, ndihen edhe të sukseshme në arritjet e tyre personale, sepse sporti

është garues dhe mund të jesh triumfues ndaj kundërshtarit. Korelacion pozitiv kemi edhe me pyetjen „**A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike**” me vlerë $r = .102$ femrat që janë aktive në sporte të ndryshme janë më të interesuara edhe në orën e edukatës fizike që shumë herë mungon gadishmëria nga gjinia femrore, sepse nuk duan që të jenë aktive gjatë orës.

Korelacioni me tendencë negative kemi në pyetjen „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” me vlerë $r = -.161$ edhe në këtë rast kemi femrat që janë aktive nuk janë konsumuese të mëdha të ujit në sasi ditore, arsyeja mund të jetë mungesa e informatës për shpenzimin e lëngjeve gjatë aktiviteteve dhe vlerave ushqyese tjera dhe ndërlidhje tjetër negative kemi me pyetjen „**Sa orë gjumë bëni**” me vlerë $r = -.096$ gjumi e dimë që është faktorë i rëndësishëm për sportistët aktiv por del të kemi që sportistët e rregullta femra nuk janë shumë të informuara për rëndësinë e gjumit në sport, por mund të jetë edhe jeta bashkëkohore që ndikohen nga rrjetet sociale.

Korelacionet që ndërlidhen me këtë pyetje kemi „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**” korelacion kemi me pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë $r = .202$ femrat që i inkurajon familja dhe merren më aktivitete rekreative sportive ndihen mirë dhe kanë vetëbesim më të lartë në të arriturat e tyre.

Korelacione shumë të përafërta mes vete kemi në pyetjet „**Sa orë gjumë bëni**” me vlerë $r = -.118$ „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**” me vlerë $r = -.117$ femrat të cilat janë pjesëmarrëse në aktivitete rekreative sportive nuk janë shumë të informuara për rëndësinë e gjumit në marrjen me aktivitete rekreative sportive, shpesh herë të rinjët kalojnë tërë natën të zgjuar pa e ditur që mund të ketë efekte anësore në të arriturat e tyre dhe familja ndonjëherë nuk i vëren dhe femrat që janë të inkurajuara nga familja të merren me aktivitete rekreative nuk janë edhe konsumuese të rregullta të ujit, mund të jetë mungesë e informatës për rëndësinë e ujit në organizëm dhe në proceset zhvillimore. Korelacioni me pyetjen „**Frekuenca e konsumimit të cigareve**” me vlerë $r = -.105$, femrat që merren me aktivitete rekreative sportive nuk janë konsumuese të cigares sepse e dinë që është e dëmshme për shëndetin dhe ambientin që i rrethon.

Korelacionet që kanë ndërlidhje me pyetjen „**Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj**” kemi me „**A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike**” me vlerë $r = .127$ femrat kanë raportuar se aktiviteti është i mjaftueshëm në

orën e edukatës fizike kjo do të thotë që femrat që janë aktive në aktivitete rekreative janë të interesuara më shumë që të jenë të rregullta edhe në orën e edukatës fizike. Korelacion tjetër kemi pyetjen „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**” me vlerë të besueshmërisë $r = .108$ në mënyrë direkte ndikon që aktiviteti i organizuar në shkollë ju jep informata për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet, se sa është i shëndetshëm për jetën që të jesh aktiv dhe këto informata të përcillen e të rriten çdo herë e më shumë.

Korelacionet që kemi tek pyetja „**A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike**” ndërlidhje të vlefshme kemi me pyetjen „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**” me vlerë $r = .138$ femrat që janë të rregullta në orën e edukatës fizike, janë edhe të informuara për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet, se sa është i dobishëm për një jetë të shëndetëshme duke ditur që jeta bashkohore është digjitalizuar në çdo fushë.

Raport të korelacioneve për pyetjen „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**” kemi më pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” me vlerë $r = .190$ femrat të cilat janë mirë të informuara për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet, ato e praktikojnë sportin dhe ju jep ndjenjën e arritjes personale, kanë vetbesim më të lartë dhe nuk janë të ndikuara nga shprehjet e këqija të jetës, dhe ndërlidhjen e radhës e kemi me pyetjen „**Konsumimi i alkoolit**” me vlerë $r = -.101$ po ashtu këtu kemi rezultat më tendencë negative por që femrat del të mos jenë konsumuese të cigares sepse ato janë të informuara për shëndetin dhe dëmët që shkakton cigarja në moshë të re dhe vazhdon gjatë gjithë jetës.

Në pyetjen „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**” kemi vetëm një korelacion më pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**” me vlerë $r = .120$ vajzat që kanë raportuar që aktiviteti fizik ju jep ndjenjën e arritjes personale ato janë edhe persona të qetë dhe menaxhuese të mira të situatës varësisht nga çfarë situata mund të jenë, ngacmime në shkollë ngacmime verbale apo vizuale që mundë të jenë çdo herë të palakmueshme.

„**Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor**” tek kjo del të kemi një korelacion të vlefshëm me pyetjen „**Konsumimi i alkoolit**” me vlerë $r = .357$ femrat të cilat janë konsumuese të cigares qoftë vetëm disa cigare brenda ditës, ato janë edhe konsumuese të alkoolit.

Korelacion negativ kemi me pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**” me vlerë $r = -.156$ zakonisht personat që konsumojnë cigare dhe alkool nuk janë kontrollues të mirë të

situates dhe janë persona më nervoz, dhe më të padobishëm për shoqërinë në këtë moshë të re, sepse mundohen të gjithë shoqërinë t'a marrin në rrethin e tyre, edhe në këtë rast femrat që janë konsumuese të cigares rezultojnë të mos jenë persona të qetë në situata të ndryshme.

Korelacion tjetër negativ kemi me pyetjen „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” me vlerë $r = -.121$ shprehitë e këqija të jetës janë shumë shkatërruese për një jetë të shëndetshme, dhe kështu femrat që kanë raportuar që konsumojnë cigare nuk janë konsumuese të ushqimit të rregullt dhe nuk kanë mundësi për të marrur vlerat energjetike që i nevojiten organizmit.

Në raportin e pyetjes „**Konsumimi i alkoolit**” kemi korelacion me pyetjen „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” me vlerë të besueshmërisë $r = -.247$ vajzat që konsumojnë alkoolin nuk janë konsumuese të rregullta të shujtav ditore sepse alkooli të jep ndjenjë e ngopjes dhe shpesh herë nuk e kanë ndjesinë e urisë.

Dhe në korelacionin e fundit mes dy pyetjeve „**Shprehitë në ushqim, shujta ditore**” në korelacion me pyetjen „**Sa orë gjumë bëni**” me vlerë $r = .154$ femrat të cilat kanë shprehur të mira të ushqyerjes dhe marrjes së vlerave energjetike gjatë ditës, ato e dinë se gjumi është një faktor i rëndësishëm i koncentrimin dhe largimit nga çrregullimet tjera që mund të vijnë nga pagjumësi dhe zakonisht kanë orë të mjaftueshme të gjumit për të vazhduar ditën e tyre me aktivitete planifikuese.

Tab.30 Korelacionet tek gjinia femrore

	Pesha	Gjatesia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
Pesha	1														
Gjatesia	.550**	1													
P1	-.001	-.007	1												
P2	.024	-.085	.333**	1											
P3	-.033	-.039	.186**	.236**	1										
P4	-.032	-.018	-.062	-.053	-.088	1									
P5	.017	-.010	.005	.102*	.066	.127*	1								
P6	-.014	.034	.061	.022	.077	.108*	.138**	1							
P7	.069	-.019	.178**	.166**	.202**	-.085	-.019	.190**	1						
P8	.048	.045	-.077	-.040	-.105*	-.009	-.075	-.015	.020	1					
P9	-.099*	-.068	-.070	.085	-.015	.028	.019	-.101*	.003	.357**	1				
P10	-.024	-.040	-.014	-.021	-.022	.031	.082	-.056	-.087	-.121*	-.247**	1			
P11	.031	.065	-.004	-.096*	-.118*	-.084	-.066	.084	-.034	.100*	-.074	.154**	1		
P12	.093	-.021	.068	.174**	.068	.008	.071	.064	.120*	-.156**	-.026	.025	.004	1	
P13	.100*	.095	-.203**	-.161**	-.117*	.013	-.003	-.066	-.044	.000	-.039	.047	.088	-.067	1

7. NDRYSHIMET NË MES TË GJINIVE – t – Testi

Për hulumtimin e ndryshimeve në mes të grupeve të vajzave dhe meshkujve, është përdorur metoda e T- testit. Me anë të kësaj metode krahasohen ndryshimet në mes të mesatareve aritmetike në mes të dy grupeve dhe duke u bazuar në madhësinë e grupeve përcaktohet edhe kufijtë e besueshmërisë dhe domethënies statistikore të rezultateve të fituara.

Group Statistics

GJINIA		N	Mean	Std. De	Std. Error
Pesha	Meshkuj	300	69.82	10.39	0.60
	Femra	300	58.11	7.58	0.44
Gjatesia	Meshkuj	300	178.10	6.86	0.40
	Femra	300	166.16	6.34	0.37
P1	Meshkuj	300	1.98	0.86	0.05
	Femra	300	2.32	0.84	0.05
P2	Meshkuj	300	1.52	0.50	0.03
	Femra	300	1.81	0.41	0.02
P3	Meshkuj	300	1.90	1.06	0.06
	Femra	300	2.02	1.02	0.06
P4	Meshkuj	300	2.80	0.95	0.05
	Femra	300	2.65	1.03	0.06
P5	Meshkuj	300	2.01	1.00	0.06
	Femra	300	1.96	1.02	0.06
P6	Meshkuj	300	1.33	0.78	0.05
	Femra	300	1.28	0.69	0.04
P7	Meshkuj	300	1.63	0.97	0.06
	Femra	300	1.78	0.98	0.06
P8	Meshkuj	300	3.69	0.82	0.05
	Femra	300	3.95	0.33	0.02
P9	Meshkuj	300	3.56	0.65	0.04
	Femra	300	3.78	0.53	0.03
P10	Meshkuj	300	2.80	0.78	0.05
	Femra	300	2.43	0.74	0.04
P11	Meshkuj	300	2.33	0.75	0.04
	Femra	300	2.27	0.78	0.04
P12	Meshkuj	299	1.79	0.99	0.06
	Femra	300	1.85	0.97	0.06
P13	Meshkuj	300	2.14	0.95	0.05
	Femra	300	1.72	0.81	0.05

Tab.31 Parametrat themelor statistikore sipas pyetjeve

Në tabelën Nr. 31 janë paraqitur vlerat e ndryshimit në mes të dy mesatareve aritmetike, vlera e T –testit, si dhe niveli i signifkancës në mes të grupit të djemeve dhe vajzave. Në bazë të rezultateve të fituara me anë të kësaj metode, duke vëzhguar tabelën e vlefshmëris së t- Testit mund të konstatojmë se janë paraqitur ndryshime në shumicën nga ndryshoret e përfshira në hulumtim.Nga gjithsej 15 ndryshore, ku përfshihen pesha, gjatësia dhe 13 pyetje të parashtruara në pyetsorë, janë realizuar ndryshime të vlefshme statistikore në 9 nga to.

Nëse e krahasojmë vlerën në të gjitha pyetjet tjera vlera e T-testit, dhe niveli i signifkancës plotësojnë kriterin e vlefshmërisë statistikore për vërtetimin e ndryshimit të rëndësishëm statistikor. Në të gjitha rastet ku janë paraqitur ndryshime të vlefshme statistikore, vlera e signifkacës është më e ulët se 0.05.

Meshkujt peshojnë përafërsisht 11 kg më shumë se vajzat. Vlera mesatare e peshës së tyre është 69.82, ndërsa e vajzave 58.11. Vlera e $F=1.125$ dhe $sig=0.00$ tregojnë se ndryshimet në mes të gjinive janë statistikisht të rëndësishme.

Në ndryshoren e gjatësis vlera e $F=13.478$ dhe $sig= 0.00$, që dëshmon se ndryshimi është i rëndësishëm dhe se është në favor të meshkujve. Meshkujt janë për 12 cm më të gjatë se vajzat dhe gjatësia trupore e tyre është 178.10, ndërsa gjatësia mesatare e vajzave është 166.16.

Në pyetjen e parë „ **Merreni me aktivitete rekreative sportive**”, vlera e $F= 3.139$ dhe $sig. = 0.00$ tregon sedallimi është i rëndësishëm dhe se në bazë të vlerës mesatare të deklarimeve mund të shohim se meshkujt janë deklaruar, në përqindje më të madhe se merren më shumë me aktivitet fizik pasi që vlera e mesatarës aritmetike është 1.98.

Në pyetjen e dytë, „ **A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**”, vlera e $F=152.24$ dhe $sig. = 0.00$, edhe në këtë rast meshkujt kanë realizuar mesatare më të lartë duke dëshmura se egziston dallim i rëndësishëm në mes të djemve dhe vajzave sa i përket përfshirjes së tyre në sporte të caktuara. Meshkujt janë më shumë të përfshirë në klube sportive dhe se merren në mënyrë të rregullt me sport.

Në pyetjen e shtatë, „**Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**”, $F=3.03$, $sig. =0.50$, edhe në këtë rastë kemi deklarim me vlera më të larta nga ana e djemve. Djemtë janë më shumë të prirur që vetën ta identifikojnë edhe me llojin e aktivitetit fizik si dhe me rezultatet të cilat i arrijnë në këto aktivitete. Kjo është e natyrshme edhe duke u nisur nga fakti se meshkujt edhe më herët janë deklaruar se janë më shum se vajzat të përfshirë në aktivitete fizike dhe normalisht se kjo ndërlihet edhe me tendencën e tyre për vetëafirmim dhe për arritje personale.

Në pyetjen e tetë, „**Frekuenca e konsumimit të cigareve**” $F=120.278$, $sig.=0.00$. Në këtë pyetje djemtë kanë treguar vlera më të larta të mesatarës dhe këto ndryshime janë domethënëse në kuptimin e vlerave statistikore në krahasim me grupin e vajzave. Pavarësisht se përfshirja e meshkujve në aktivitet fizik është më e lartë, përsëri numri i vajzave të cilat nuk konsumojnë cigaren, apo e konsumojnë në sasi të vogla është dukshëm më i ulët. Ky dallim është i rëndësishëm në kuptimin statistikorë.

Pytja e nëntë, „**Konsumimi i alkoolit**“, $F= 40.714$, $sig.= 0.00$, meshkujt kanë treguar nivel më të lartë të mesatares aritmetike se sa vajzat. Kjo tregon se meshkujt në këtë moshë janë shumë më të prirur se sa vajzat që të konsumojnë alkool. Nisur edhe nga frekuencat e shpërndarjes së rezultateve mund të konstatohet se në përqindje ka më shumë meshkuj të cilët janë deklaruar se rregullisht konsumojnë alkool, përderisa tek vajzat është një numër i konsiderueshmë i tyre të cilat konsumojnë alkoolin me rastin e festave. Fakti i konsumit më të lartë të duhanit dhe alkoolit nga ana e djemve mund të shpjegohet edhe me mentalitetin i cili dominon në trevat tona por mund të kemi të bëjmë edhe me përgjigje jo të sakta, sidomos në rastin e përgjigjeve të marra nga femrat.

Në pyetjen e dhjetë, „**Shprehinë në ushqim, shujta ditore**“ $F= 0.046$, $sig= 0.00$, Djemtë kanë realizuar vlerë më të lartë të mesatares se vajzat në krahasim me vajzat. Kjo tregon se djemtë janë më shumë të prirur që të konsumojnë më shumë ushqim dhe se në menyn e tyre ditore kanë më shumë racione të ushqimit. Kjo mund të lidhet edhe me faktin se janë më aktiv fizikisht por edhe me një tjetër dukuri e cila për moshën e vajzave është karakteristike e që ka të bëjë me përpjekjen e kujdesit të shtuar të tyre ndaj ruajtjes së linjave trupore. Shpeshëherë, në pamundësi që të bëjnë aktivitete të rregullt fizik vajzat e kësaj moshe bëjnë përpjekje që të luftojnë dukurinë shtimit të peshës përmes mënjanimin të ushqimit, gjë e cila përcjellet me reduktimin e shujtave ditore që

nganjëher mund të shpie edhe deri te keqëushqyerja dhe te paraqitja e problemeve të ndryshme shëndetësore.

Në pyetjen e trembëdhjetë, „**Sa konsumoni ujë gjatë një dite**”, $F=4.293$, $sig=0.00$, djemtë kanë realizuar vlera më të larta të mesatares aritmetike. Po ashtu edhe në këtë pikë djemtë janë më të kujdesshëm në konsumin e sasis më të madhe të ujit gjatë ditës. Ata mesatarisht konsumojnë afër 2.14 litra ujë në ditë, ndërsa vajzat konsumojnë 1.72 litra ujë në ditë. Edhe kjo mund të jetë e ndërlidhur me faktin se djemtë konsumojnë më shumë ushqim, janë më shumë të përfshirë në aktivitetet sportive por njëkohsisht bëjnë dukshëm më shumë edhe aktivitetete rekreative se sa vajzat.

Në pyetjen „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**” nuk kemi dallime të rëndësishme dhe se në të dyja rastet kemi vlera të një mbështetje mesatare nga ana e familjarëve. Pyetja se „**Organizimi i aktiviteteve sportive rekreative a është i mjaftueshëm në shkollën tuaj**” nuk kemi dallime por vërejmë se për djemtë është më e theksuar bindja se aktivitetet organizative që ofrohen në shkollë nuk janë të mjaftueshme. Pyetjet „**A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike**”, „**A jeni të informuar për ndikimin e aktivitetit fizik në shëndet**”, „**Sa orë gjumë bëni**” dhe pyetjen „**A jeni person i qetë dhe a e menaxhoni mirë situatën**”, në bazë të rezultateve të fituara mund të konstatohet se nuk egzistojnë ndryshime të rëndësishme statistikore në mes të gjinive sa i përket këtyre karakterisikave.

Group Statistics					
GJINIA		N	Mean	Std. De	Std. Error
Pesha	Meshkuj	300	69.82	10.39	0.60
	Femra	300	58.11	7.58	0.44
Gjatesia	Meshkuj	300	178.10	6.86	0.40
	Femra	300	166.16	6.34	0.37
P1	Meshkuj	300	1.98	0.86	0.05
	Femra	300	2.32	0.84	0.05
P2	Meshkuj	300	1.52	0.50	0.03
	Femra	300	1.81	0.41	0.02
P3	Meshkuj	300	1.90	1.06	0.06
	Femra	300	2.02	1.02	0.06
P4	Meshkuj	300	2.80	0.95	0.05
	Femra	300	2.65	1.03	0.06
P5	Meshkuj	300	2.01	1.00	0.06
	Femra	300	1.96	1.02	0.06
P6	Meshkuj	300	1.33	0.78	0.05
	Femra	300	1.28	0.69	0.04
P7	Meshkuj	300	1.63	0.97	0.06
	Femra	300	1.78	0.98	0.06
P8	Meshkuj	300	3.69	0.82	0.05
	Femra	300	3.95	0.33	0.02
P9	Meshkuj	300	3.56	0.65	0.04
	Femra	300	3.78	0.53	0.03
P10	Meshkuj	300	2.80	0.78	0.05
	Femra	300	2.43	0.74	0.04
P11	Meshkuj	300	2.33	0.75	0.04
	Femra	300	2.27	0.78	0.04
P12	Meshkuj	299	1.79	0.99	0.06
	Femra	300	1.85	0.97	0.06
P13	Meshkuj	300	2.14	0.95	0.05
	Femra	300	1.72	0.81	0.05

Tab.32 Mesatarja aritmetike Meshkuj, Femra

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Pesha	13.478	.000	15.764	598	.000	11.707	.743	10.248	13.165
Gjatesia	1.125	.289	22.124	598	.000	11.93333	.53939	10.87401	12.99266
P1	3.139	.077	-4.885	598	.000	-.340	.070	-.477	-.203
P2	152.247	.000	-7.788	598	.000	-.290	.037	-.363	-.217
P3	.248	.619	-1.413	598	.158	-.120	.085	-.287	.047
P4	10.013	.002	1.901	598	.058	.153	.081	-.005	.312
P5	.700	.403	.647	598	.518	.053	.082	-.109	.215
P6	2.664	.103	.722	598	.470	.043	.060	-.074	.161
P7	3.003	.084	-1.960	598	.050	-.157	.080	-.314	.000
P8	120.272	.000	-5.161	598	.000	-.263	.051	-.364	-.163
P9	40.714	.000	-4.546	598	.000	-.220	.048	-.315	-.125
P10	.046	.831	5.886	598	.000	.367	.062	.244	.489
P11	.008	.927	.962	598	.336	.060	.062	-.062	.182
P12	.488	.485	-.800	597	.424	-.064	.080	-.221	.093
P13	4.293	.039	5.825	598	.000	.420	.072	.278	.562

Tab.33 T – testi Meshkuj Femra

8. DALLIMET NË MES TË QYTETEVE

Me qëllim të vërtetimit të dallimeve në mes të grupeve në mes të qyteteve si dhe grupeve për secilin gjini, për faktin se egziston numër prej tri qyteteve dhe për secilin qytet e ka grupin e femrave dhe meshkujve, është e domosdoshme të përdoret metoda e ANOVA-as. Kjo metodë bënë të mundshme të krahasohen më shumë grupe në mes vete dhe njëkohësishtë të testohen dallimet në mes të grupeve.

Në bazë të tabelës së parë, nga vlerat e F dhe Signifikacës mund të shohim se dallime të rëndësishme janë paraqitur në këto karakteristika: Pësia , Gjatësia P1, P2, P8, P9, P10, P13.

Në pyetjet P3, P4, P5, P6, P7, P11, P12 nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme. Në të gjitha këto pyetje kemi pas shpërndarje të atillë të përgjigjeve të cilat kanë qenë të ngjajshme për të gjitha grupet dhe të gjitha qytetet.

Interpretim më të hollësishme të këtyre dallimeve është bërë në tabelat e mëposhtme në grupimet e rezultateve në bazë të vlerave mesatare për secilin grup .

ANOVA - DALLIMET NE MES GJITH GRUPEVE						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PESHA	Ne mes grupeve	23604.33	5.00	4720.87	60.41	0.00
GJATESI	Ne mes grupeve	22854.66	5.00	4570.93	110.36	0.00
P1	Ne mes grupeve	22.43	5.00	4.49	6.21	0.00
P2	Ne mes grupeve	13.27	5.00	2.65	12.74	0.00
P3	Ne mes grupeve	11.45	5.00	2.29	2.13	0.06
P4	Ne mes grupeve	5.99	5.00	1.20	1.23	0.30
P5	Ne mes grupeve	6.61	5.00	1.32	1.30	0.26
P6	Ne mes grupeve	4.66	5.00	0.93	1.74	0.12
P7	Ne mes grupeve	8.90	5.00	1.78	1.86	0.10
P8	Ne mes grupeve	10.91	5.00	2.18	5.56	0.00
P9	Ne mes grupeve	16.97	5.00	3.39	10.06	0.00
P10	Ne mes grupeve	33.05	5.00	6.61	11.71	0.00
P11	Ne mes grupeve	2.53	5.00	0.51	0.87	0.50
P12	Ne mes grupeve	9.39	5.00	1.88	1.97	0.08
P13	Ne mes grupeve	31.67	5.00	6.33	8.16	0.00

Tab.34 Dallimet mes gjitha grupev sipas Anova

Për interpretim më të hollësishme të këtyre dallimeve është bërë interpretimi i TUKEY HSD POST HOC TESTIT. Kjo metodë është pjesë e ANOVA-së dhe shërben për të qartësuar se cilat grupe i kanë kontribuar dallimeve dhe se cilat grupet dallojnë në mes vete duke e paraqitur në kolona dhe rende vlerat mesatare për secilin grup dhe secilën ndryshore. Në kolona janë të paraqitura numri i nëngrupeve të krijuara në bazë të ndryshimeve të rëndësishme.

Te ndryshorja e peshës janë krijuar 4 nëngrupe. Shohim se grupi i Femrave të Klinës dallon nga të gjitha grupet edhe të femrave edhe të meshkujve duke pasur vlerën më të ulët të mesatarës prej, 55 kg. Femrat nga Prishtina dhe Ferizaj nuk dallojnë në mes vete. Po ashtu Meshkujt nga Klina dallojnë nga të gjitha grupet sepse janë të koncentruara tek vetëm një nëngrup. Meshkujt nga

Prishtina dhe Ferizaji nuk kanë dallime të rëndësishme statistikore përderisa të dyja grupet kanë vlera më të lartë se Meshkujt e Klinës.

PESHA					
		1	2	3	4
Femrat Klinë	100	55.06			
Femrat Prishtinë	100		58.87		
Femrat Ferizaj	100		60.40		
Meshkujt Klinë	100			66.72	
Meshkujt Prishtinë	100				70.67
Meshkujt Ferizaj	100				72.06
Sig.		1.000	.825	1.000	.877

Tab.35 Dallimet e peshës, siapas gjinive në mes qyteteve

Te ndryshorja e gjatësisë kemi 3 nëngrupe. Vajzat e tria qyteteve nuk dallojnë në mes vete sa i përket gjatësisë së trupit por ato dallojnë dukshëm nga grupi i meshkujve. Meshkujt nga Ferizaji dhe Prishtina nuk kanë dallime të rëndësishme në mes vete përderisa të dyja grupet dallojnë rëndësishëm nga grupi i Klinës të cilët kanë gjatësi më të vogël në krahasim me këto dy qytetet.

GJATESIA				
		1	2	3
Femrat Klinë	100	165.3000		
Femrat Ferizaj	100	165.9100		
Femrat Prishtinë	100	167.2800		
Meshkujt Klinë	100		175.4500	
Meshkujt Ferizaj	100			178.3300
Meshkujt Prishtinë	100			180.5100
Sig.		.251	1.000	.160

Tab.36 Dallimet e Gjatësis sipas gjinis mes qyteteve

Në pyetjen „Merreni me aktivitete rekreative sportive” Meshkujt nuk dallojnë në mes vete pasi që të gjithë janë me një nëngrup, Femrat nga Prishtina dallojnë rëndësishëm nga grupi i femrave nga Ferizaji dhe Klina. Në Prishtinë, në bazë të deklarimeve, vajzat më pakë përfshihen në aktivitete rekreative sportive. Meshkujt në të gjitha rastet janë deklaruar se janë më shumë se vajzat të përfshirë në aktivitete rekreative sportive.

P1				
		1	2	3
Meshkujt Klinë	100	1.84		
Meshkujt Prishtinë	100	1.98	1.98	
Meshkujt Ferizaj	100	2.13	2.13	2.13
Femrat Klinë	100		2.28	2.28
Femrat Ferizaj	100		2.29	2.29
Femrat Prishtinë	100			2.40
Sig.		.154	.104	.219

Tab.37 Merreni më aktivitete rekreative sportive

Në pyetjen e dytë „**A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport**” egzistojnë dallime të rëndësishme në mes të të gjitha grupeve të djemve dhe vajzave, përderisa brenda grupeve të të njëjtës gjini nuk kemi dallime të rëndësishme në asnjërin rastë. Në bazë të rezultateve del vajzat dhe djemtëe qyteteve të njëjta janë njësoj të angazhuar në klubet sportive.

Pyetja e tretë „**A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive**”, dallime të rëndësishme janë paraqitur vetëm në mes të meshkujve të Klinës dhe Vajzave të Ferizajt, përderisa të gjitha grupet tjera janë deklaruar njëlloj sa i përket përkrahjes së familjes.

P2		
	1	2
Meshkujt Klinë	100	1.48
Meshkujt Ferizaj	100	1.52
Meshkujt Prishtinë	100	1.57
Femrat Klinë	100	1.78
Femrat Ferizaj	100	1.81
Femrat Prishtinë	100	1.85
Sig.	.730	.888

Tab. 38 A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport.

P3			
		1	2
Meshkujt Klinë	100	1.72	
Femrat Klinë	100	1.90	1.90
Meshkujt Ferizaj	100	1.92	1.92
Femrat Prishtinë	100	2.02	2.02
Meshkujt Prishtinë	100	2.07	2.07
Femrat Ferizaj	100		2.15
Sig.		.162	.528

Tab.39 Inkurajimi nga familja.

Në pyetjen e shtatë „ **Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale**”, kemi dallime shumë të vogla në mes grupeve dhe ato vetëm në mes të grupit të djemve nga Klina dhe Vajzave nga Ferizaji. Përndryshe në mes grupeve të gjinisë së njëjtë në asnjë rast nuk kemi dallime të cilat mund të interpretohen si statistikisht të rëndësishme.

P7			
		1	2
Meshkujt Klinë	100	1.54	
Femrat Klinë	100	1.66	1.66
Meshkujt Prishtinë	100	1.67	1.67
Meshkujt Ferizaj	100	1.67	1.67
Femrat Prishtinë	100	1.75	1.75
Femrat Ferizaj	100		1.94
Sig.		.652	.329

Tab.40 Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale

Sa i përket konsumit të cigares, pyetja numër tetë „ **Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor**”, në mes të grupit të gjinive të njëjta nuk kemi dallime të rëndësishme në mes të grupeve. Dallime të rëndësishme janë paraqitur vetëm te rasti i meshkujve të Ferizajt dhe Vajzave të Klinës, Prishtinës dhe Ferizajt ku në përgjithësi Meshkujt nga Ferizaji del se konsumojnë më shumë cigare se të gjitha grupet tjera, por dallime të rëndësishme kanë kur krahasohen me grupet e vajzave. E njëjta pasqyrë është paraqitur edhe në rastin e konsumit të Alkoolit e cila ka të bëjë me pyetjen e nëntë „ **Konsumimi i alkoolit**”.

P8				
		1	2	3
Meshkujt Ferizaj	100	3.66		
Meshkujt Prishtine	100	3.69	3.69	
Meshkujt Kline	100	3.72	3.72	
Femrat Prishtine	100		3.93	3.93
Femrat Ferizaj	100		3.93	3.93
Femrat Kline	100			4.00
Sig.		.984	.075	.969

Tab.41 Konsumi cigarës

P9				
		1	2	3
Meshkujt Prishtine	100	3.43		
Femrat Prishtine	100	3.56		
Meshkujt Kline	100	3.61		
Meshkujt Ferizaj	100	3.63	3.63	
Femrat Ferizaj	100		3.85	3.85
Femrat Kline	100			3.92
Sig.		.146	.081	.957

Tab.42 Konsumi Aloomit

Në pyetjen e Dhjetë „ **Shprehitë në ushqim, shujta ditore**”, Kemi më shumë dallime të rëndësishme. Vajzat nga Klina dallojnë nga të gjitha grupet tjera pasi shumica e tyre janë deklaruar për më pak shujta ditore. Një pasqyrë e njejtë egziston edhe te Meshkujt pasi që meshkujt nga Klina dallojnë rëndësishëm nga Meshkujt nga Ferizaji dhe ata nga Prishtina. Në të dyja rastet Femrat dhe Meshkujt nga Klina konsumojnë më pak shujta ditore se bashkëmoshatarët e tyre.

P10					
		1	2	3	4
Femrat Kline	100	2.21			
Femrat Ferizaj	100		2.52		
Femrat Prishtine	100		2.56	2.56	
Meshkujt Kline	100		2.61	2.61	
Meshkujt Ferizaj	100			2.85	2.85
Meshkujt Prishtine	100				2.93
Sig.		1.000	.958	.071	.975

Tab.43 Dallimët sipas gjinis dhe qytetev nëshujtat ditore.

Pyetja e trembëdhjetë „ **Sa konsumoni ujë gjatë një dite**”, Femrat nga Klina konsumojnë më pak ujë se bashkëmoshatarët e tyre nga Ferizaji dhe Prishtina. Në grupin e Meshkujve janë Meshkujt nga Prishtina ata që janë deklaruar se konsumojnë më shumë ujë se bashkëmoshatarët e tyre, përderisa Meshkujt nga Klina dhe Ferizaji nuk dallojnë në mes vete sa i përket sasis së ujit që konsumojnë gjatë një dite.

P13				
		1	2	3
Femrat Kline	100	1.65		
Femrat Ferizaj	100	1.74	1.74	
Femrat Prishtine	100	1.76	1.76	
Meshkujt Ferizaj	100		2.04	2.04
Meshkujt Kline	100		2.06	2.06
Meshkujt Prishtine	100			2.31
Sig.		.951	.107	.255

Tab.44 Dallimet sipas gjinis dhe qyteteve tek konsumi ujit gjatë ditës

9. GRUPET SIPAS BMI – INDEKSIT TË MASËS TRUPORE

Në bazë të raportit gjatësisë dhe peshës trupore është kalkuluar edhe Indeksi i masës trupore për secilin nxënës të përfshirë në hulumtim. Pas kësaj është bërë kategorizimi i tyre në tri grupe kryesore duke i ndarë në:

1. Nën 18 = Nëneshë
2. 18 – 25 = Peshë Normale
3. Mbi 25 = Mbipeshë

Bazuar në rezultatet e më poshtme kemi edhe një shpërndarje të atillë ku te meshkujt 83% janë në peshë normale, 10.7% janë mbipeshë ndërsa vetëm 6.3% janë në nivelin e nëneshës. Te femrat 82% janë në peshë normale, vetëm 3% janë mbipeshë dhe 14% janë në vlerat e peshës së ulët sa i përket indeksit të masës trupore.

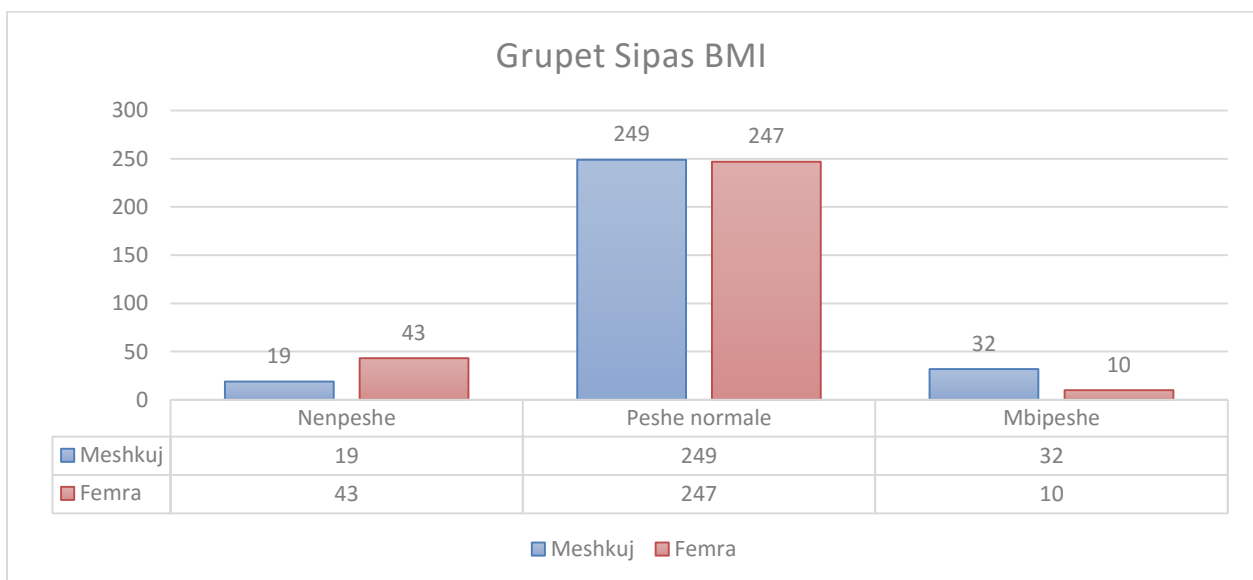
Edhe pse është bërë përpjekje që të vërtetohet ndikimi i përfshirjes në aktivitetet e rregullta rekreativo sportive si dhe në ushtrime të rregullta në klubet sportive një gjë e tillë nuk është arritur të vërtetohet në asnjë rastë, kjo si rezultat i një numri mjaft të vogël të personave të cilët janë kategorizuar si persona me mbipeshë apo nëneshë në të gjitha grupet dhe në të dy gjinitë.

BMI MESHKUJT				
Kategoria	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nënpeshe	19	6.3	6.3	6.3
Peshe normale	249	83.0	83.0	89.3
Mbipeshe	32	10.7	10.7	100.0
Total	300	100.0	100.0	

Tab.45 BMI tek meshkujt

BMI FEMRAT				
Kategoria	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nënpeshe	43	14.3	14.3	14.3
Peshe normale	247	82.3	82.3	96.7
Mbipeshe	10	3.3	3.3	100.0
Total	300	100.0	100.0	

Tab.46 BMI tek femrat



Grafiku 28. Grupet sipas BMI

10. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Në bazë të rezultateve të fituara të bazuara shpërndarjen e frekuencave sipas kategorive të deklarimeve si dhe në bazë të vlerave të T-testi dhe H- katrorit mund të konstatohet si në vijim:

H₀₁– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive është vërtetuar tërësisht sepse janë paraqitur dallime të rëndësishme në deklaratimet e tyre në lidhje në përfshirjen aktive në klubet sportive si dhe në aktivitete rekreative. Meshkujt janë më shumë të përfshirë në këto aktivitete.

H₀₂– Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësve të anketuar në kuptimin e pjesmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive nuk është vërtetuar sepse në shumicën e rasteve nuk kemi pasë dallime të rëndësishme përveç një rasti të vetëm.

H₀₃ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes gjinive të trajtuara në punim në kuptimin e shprehive individuale tek nxënësit e trajtuar është vërtetuar tërësisht pasi që në shumicën e rasteve femrat kanë dalluar nga meshkujt sa i përket shprehive të ndryshme

H₀₄ - Presim se do të ketë ndryshime të rëndësishme në mes qyteteve të nxënësit e anketuar në kuptimin e shprehive individuale është vërtetuar pjesërisht pasi ka pas laramani dhe në shumicën e rasteve nuk kemi pas dallime në shprehjet individuale sa i përket grupeve në qytete të ndryshme të Kosovës.

11. PËRFUNDIMI

Hulumtimi i kryer ka pasur për qëllim të paraqes nivelin e pjesëmarrjes së nxënësve në aktivitete rekreativo-sportive, llojet e aktiviteteve të cilat ata i preferojnë si dhe identifikimin e shprehive të tyre individuale jetësore.

Hulumtimi ka synuar që në bazë të variablave të përgjithshme të aplikuar të nxjerrim vlerat e BMI-së në grupet e dy gjinive të qyteteve të trajtuara dhe është bërë krahasimi në mes tyre. Qëllimi teorik dhe praktik është që përmes këtij hulumtimi të tregohet se nxënësit që merren me aktivitete rekreative sportive kanë një vetëdije më të lartë për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe ndikimin e tij në shëndetin e tyre, si dhe ndikimi i tyre në fitimin e shprehive të mira të jetës. Dhe ky hulumtim të ndikoj në vetëdijësim dhe motivim më të lartë në pjesëmarrje në aktivitetet sportive.

Nxënësit e përfshirë në këtë punim janë nxënës të shkollës së mesme të moshës 16-17 vjeçare Prishtinë, Gjinnazi „Xhevdet Doda” Ferizaj, Gjinnazi „Kuvendi i Arbërit” Klinë, Gjinnazi „Luigj Gurakuqi”. Mostra e përgjithshme e punimit është 600 nxënës të anketuar të tri komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunë të të dyja gjinive. Në grupin e të anketuarve kanë qenë nxënësit e kalsës X-XI nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë.

Si instrument i hulumtimit është përdor pyetësori, i modifikuar dhe riformuluar për qëllime të hulumtimit. Një grup i pyetjeve na ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete fizike dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë me pyetjet rreth shprehive të jetës së nxënësve të anketuar.

Punimi është udhëheq nga katër hipoteza kryesore për të cilat, pas analizës së të dhënave është arrit, si në vijim.

- janë paraqitur dallime të rëndësishme në deklaratimet e pjestarëve të gjinive të ndryshme në lidhje në përfshirjen aktive në klubet sportive si dhe në aktivitete rekreative. Meshkujt janë më shumë të përfshirë në këto aktivitete.
- në kuptimin e pjesëmarrjes aktive në aktivitete rekreativo-sportive nuk është vërtetuar ndonjë dallim në mes grupeve nga qytetet të ndryshme, përjashtoj një rast të vetëm që na bënë të kuptojmë se puna në kushte të ndryshme të shkollave nuk ka ndikuar shumë në

nivelin e përfshirjes apo në paraqitjen e dallimit të rëndësishme për të dy gjinitë e përfshira në hulumtim.

- Sa i përket shprehive individuale tek nxënësit e trajtuar është vërtetëur që në shumicën e rasteve femrat kanë dalluar nga meshkujt sa i përket shprehive të ndryshme që kanë të bëjnë me konsumin e ushqimit, sasisë së ujit, nivelit të konsumit të duhanit dhe të alkoolit dhe shprehi të tjera në të cilat femrat kanë shënuar vlera më të ulëta se meshkujt.
- Sa i përket dallimeve në kuptimin e shprehive individuale në mes grupeve të cilat vijnë nga qytete të ndryshme ka pas laramani dhe në shumicën e rasteve nuk kemi pas dallime në shprehjet individuale sa i përket grupeve në qytete të ndryshme të Kosovës. Kjo përsëri e vërteton faktin se dallimet janë më shumë të theksuara në mes të gjinive se sa që janë të ndikuara nga kushte dhe rrethana të ndryshme të punës të cilat vijnë nga qytete të ndryshme.

Nisur nga këto rezultate mund të konstatohet si në vijim:

- Në përgjithsi rinia e moshës 16-17 vjeçare e tri qyteteve të Kosovës nuk janë të rrezikuara nga tendenca e theksuar e mbipeshës.
- Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirjes në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive.
- Shprehjet pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve se te e femrave.
- Dallimet në përfshirje në aktivitete rekreative - sportive si dhe në shprehi të ndryshme të jetuarit nuk janë të theksuara në bazë të përkatsis së të rinjëve qytetetve të ndryshme të Kosovës.

Nga të gjeturatë këtij hulumtimi gjithmonë duke u mbështetur në deklaratimet e nxënësve të përfshirë në hulumtim, mund të ofrohen edhe rekomandimet si më poshtë:

- Të ketë programe stimulative të karakterit të gjerë të cilat do të inkurajonin dhe mbështesin vajzat për përfshirje më të madhe në aktivitet sportive.

- Të organizohen fushata vetëdijësuese të masave më të gjëra të komunitetit të cilat do të përfshinin edhe prindrit me qëllim të krijimit të mbështetjes më të madhe të të rinjve për tu përfshirë më shumë në aktivitet rekreative-sportive.
- Shkollat të organizojnë më shumë aktivitete jashtë mësimit të cilat kanë karakter garues dhe promovues për të rinjtë.
- Në hulumtimet e ardhshme të përfshihen edhe aspekte tjera të cilat lidhen me zbulimin e formave më të mira të motivimit të të rinjve për aktivitet më të madhë.
- Në hulumtime të përfshihen edhe akterët e tjerë të cilët janë të rëndësishëm siç janë: Drejtorët e shkollave, mësuesit e edukatës fizike, prindërit etj.

12.LITERATURA

- Aarnio M, Winter T, Kujala UM, Kaprio J. Familial aggregation of leisure-time physical activity — a three generation study. *Int J Sports Med.* 1997;18(7):549–556 [PubMed]
- Alexander LM, Inchley J, Todd J, Currie D, Cooper AR, Currie C. The broader impact of walking to school among adolescents: seven day accelerometry based study. *BMJ.* 2005;331(7524):1061–1062 [PMC free article] [PubMed]
- Alfano CM, Klesges RC, Murray DM, Beech BM, McClanahan BS. History of sport participation in relation to obesity and related health behaviors in women. *Prev Med.* 2002;34(1):82–89 [PubMed]
- Ara I, Vicente-Rodriguez G, Perez-Gomez J, et al. . Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study. *Int J Obes (Lond).* 2006;30(7):1062–1071 [PubMed]
- Blagejac, M. (1994). *Teoria Sportske Rekreacije.* Novi Sad.
- Cooper AR, Andersen LB, Wedderkopp N, Page AS, Froberg K. Physical activity levels of children who walk, cycle, or are driven to school. *Am J Prev Med.* 2005;29(3):179–184 [PubMed]
- Cooper AR, Page AS, Foster LJ, Qahwaji D. Commuting to school: are children who walk more physically active? *Am J Prev Med.* 2003;25(4):273–276 [PubMed]
- Cooper AR, Wedderkopp N, Wang H, Andersen LB, Froberg K, Page AS. Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38(10):1724–1731 [PubMed]
- Datar A, Sturm R. Physical education in elementary school and body mass index: evidence from the early childhood longitudinal study. *Am J Public Health.* 2004;94(9):1501–1506 [PMC free article][PubMed]
- Davison KK, Werder JL, Lawson CT. Children’s active commuting to school: current knowledge and future directions. *Prev Chronic Dis.* 2008;5(3):A100. [PMC free article] [PubMed]
- Dowda M, Ainsworth BE, Addy CL, Saunders R, Riner W. Environmental influences, physical activity, and weight status in 8- to 16-year-olds. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2001;155(6):711–717 [PubMed]

- Duncan EK, Scott Duncan J, Schofield G. Pedometer-determined physical activity and active transport in girls. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5:2. [PMC free article] [PubMed]
- Elgar FJ, Roberts C, Moore L, Tudor-Smith C. Sedentary behaviour, physical activity and weight problems in adolescents in Wales. *Public Health.* 2005;119(6):518–524 [PubMed]
- Elkins WL, Cohen DA, Koralewicz LM, Taylor SN. After school activities, overweight, and obesity among inner city youth. *J Adolesc.* 2004;27(2):181–189 [PubMed]
- Evans, B. (a.d.). *Play and Recreation , Health and Wellbeing.*
- WHO. (a.d.). Gjetur në EHO: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/
- Faulkner GE, Buliung RN, Flora PK, Fusco C. Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: a systematic review. *Prev Med.* 2009;48(1):3–8 [PubMed]
- Fernandes MM, Sturm R. The role of school physical activity programs in child body mass trajectory. *J Phys Act Health.* 2011;8(2):174–181 [PMC free article] [PubMed]
- Funding. www.saferoutesinfo.org/legislation_funding/. Accessed October 14, 2010
- Godbey, G. (2009). *Outdoor Recreation Health and Wellnes.* Washington DC.
- Horn DB, O’Neill JR, Pfeiffer KA, Dowda M, Pate RR. Predictors of physical activity in the transition after high school among young women. *J Phys Act Health.* 2008;5(2):275–285 [PubMed]
- J.Gibney, M. (2003). *Nutrition and Metabolism.* USA.
- Kaestner R, Xu X. Effects of Title IX and sports participation on girls’ physical activity and weight. *Adv Health Econ Health Serv Res.* 2007;17:79–111 [PubMed]
- Kjønniksen LL, Anderssen N, Wold B. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scand J Med Sci Sports.* 2009;19(5):646–654 [PubMed]
- Lee MC, Orenstein MR, Richardson MJ. Systematic review of active commuting to school and childrens physical activity and weight. *J Phys Act Health.* 2008;5(6):930–949 [PubMed]
- Loucaides CA, Jago R. Differences in physical activity by gender, weight status and travel mode to school in Cypriot children. *Prev Med.* 2008;47(1):107–111 [PubMed]
- Michaud-Tomson M, Davidson M, Cuddihy TF. Walk to school: does it make a difference in children’s physical activity levels? *ACHPER Health Life J.* 2004;50(3–4):16–24
- NCBI. (a.d.). Gjetur në <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492428/>

- NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED: <https://ëëë.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26545538>
- -NCBI. (a.d.). Gjetur në PUBMED: <https://ëëë.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28422572>
- -Nelson TF, Stovitz SD, Thomas M, LaVoi NM, Bauer KW, Neumark-Sztainer D. Do youth sports prevent pediatric obesity? A systematic review and commentary. *Curr Sports Med Rep.* 2011;10(6):360–370 [PMC free article] [PubMed]
- -Perkins DF, Jacobs JE, Barber BL, Eccles JS. Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth Soc.* 2004;35(4):495–520
- -Rosenberg DE, Sallis JF, Conway TL, Cain KL, McKenzie TL. Active transportation to school over 2 years in relation to weight status and physical activity. *Obesity (Silver Spring).* 2006;14(10):1771–1776[PubMed]
- -Saksvig BI, Catellier DJ, Pfeiffer K, et al. . Travel by walking before and after school and physical activity among adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2007;161(2):153–158 [PMC free article][PubMed]
- Sirard JR, Pfeiffer KA, Dowda M, Pate RR. Race differences in activity, fitness, and BMI in female eighth graders categorized by sports participation status. *Pediatr Exerc Sci.* 2008;20(2):198–210 [PubMed]
- -Sirard JR, Riner WF, Jr, McIver KL, Pate RR, Pate RR. Physical activity and active commuting to elementary school. *Med Sci Sports Exerc.* 2005;37(12):2062–2069 <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=19314360&site=ehost-live> [PubMed]
- -Stear, S. A. (2011). *Sports and Exercise Nutrition . USA .*

SHTOJCA PYETËSORI

13.PYETËSORI

Gjinia e juaj?

M F

Pesha dhe gjatësia?

.....kg.....cm

Sporti i Preferuar?

I – Merreni me aktivitete rekreative sportive:

1. i/e rregullt,
2. 2-3 here në javë,
3. 2-3 here në muaj,
4. asnjëherë.

II- A jeni pjesmarrës aktiv në ndonjë sport:

1. Po,
2. jo.

III – A ju inkurajon familja që të merreni me aktivitete rekreative sportive?

1. Po,
2. jo,
3. mesatarisht,
4. mjaftueshëm.

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

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

V –A është i mjaftueshëm aktiviteti fizik në orën e edukatës fizike?

1. po,
2. jo,
3. mesatarisht,
4. mjaftueshëm.

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

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

VII-Aktiviteti fizik më jep ndjenjën e arritjes personale?

1. po,
2. jo,
3. mesatarisht,
4. mjaftueshem.

VIII– Frekuenca e konsumimit të cigareve. Konsumimi ditor:

1. deri 10 cigare,
2. 10-20 cigare,
3. më tepër se 20 cigare në ditë,
4. nuk e konsumoj.

IX– Konsumimi i alkoolit:

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

X– Shprehitë në ushqim, shujta ditore:

1. 1 herë ne ditë,
2. 2 herë në ditë,
3. 3 herë në ditë,
4. 4 herë në ditë.

XI – Sa orë gjumë bëni:

1. 4-5 orë,
2. 6-7 orë,
3. 8-9orë ,
4. më shumë.

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

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

XIII- Sa konsumoni ujë gjatë një dite?

1. 1 - 1.5 liter,
2. 1.5 - 2 liter,
3. 2.5 - 3 liter,
4. më shumë.