

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



PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER

***DALLIMET NË SHKALLËN E VLERËSIMIT TË RËNDËSISË SË TË
USHTRUARIT TË RREGULLT NË MES TË NXËNËSVE TË SHKOLLAVE
TË MESME DHE PERSONAVE AKTIV NË FITNES***

Mentori
Prof.Dr.Asc.Musa Selimi

Kandidati-ja:
Agnesa Rexha

Prishtinë, 2017

PERMBAJTJA

| | |
|--|----|
| 1. HYRJA | 4 |
| 2. HULUMTIMET E DERITANISHME | 9 |
| 3. KARAKTERISTIKAT ZHVILLIMORE TE VAJZAVE DHE DJEMVE TE MOSHES SË MESME SHKOLLORE | 11 |
| 4. NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE NË ORGANIZMIN E NJERIUT | 14 |
| 5. METODOLOGJIA | 15 |
| 5.1. QËLLIMI | 16 |
| 5.2. PYETJET HULUMTUESE | 17 |
| 5.3. HIPOTEZAT | 18 |
| 5.4. MOSTRA E HULUMTIMIT | 19 |
| 5.5. INSTRUMENTI DHE MËNYRA E MBLEDHJES SË TË DHËNAVE | 20 |
| 5.6. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE | 23 |
| 6. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE | 24 |
| 6.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR - GRUPI I MESHKUJVE AKTIV | 24 |
| 6.2. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR GRUPI I MESHKUJVE PASIV NË FITNES | 26 |
| 6.3. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR - GRUPI I FEMRAVE AKTIVE NË FITNES | 28 |
| 6.4. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR GRUPI I FEMRAVE PASIVE NË FITNES | 30 |
| 7. NDRYSHIMET NË MES TË GRUPEVE | 32 |
| 7.1. NDRYSHIMET NË MES TË GRUPIT TË MESHKUJVE AKTIV NË FITNES DHE SEDENTARË | 32 |
| 7.2. NDRYSHIMET NË MËS TË GRUPIT TË FEMRAVE AKTIVE NË FITNES DHE SEDENTARE | 37 |

| | |
|--|----|
| 7.3. NDRYSHIMET NË MËS TË GRUPIT TË FEMRAVE DHE MESHUJVE AKTIVE NË FITNES | 37 |
| 7.4. PËRQINDJA E SHPËRNDARJES SË REZULTATEVE SIPAS GRUPEVE DHE STATUSIT TË TYRE TË AKTIVITETIT FIZIK - MESHKUJT | 39 |
| 7.5. PËRQINDJA E SHPËRNDARJES SË REZULTATEVE SIPAS GRUPEVE DHE STATUSIT TË TYRE TË AKTIVITETIT FIZIK – FEMRAT | 40 |
| 8. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE | 42 |
| PYETJET HULUMTUESE | 42 |
| 9. REZYME..... | 44 |
| 10. PËRFUNDIME ME REKOMANDIME | 45 |
| 11. LITERATURA | 49 |

ABSTRAKTI

Qëllimi: Qëllim i këtij studimi është të krahasohet shkalla e përceptimit në përfitimet dhe pengesat nga të marruarit me ushtrime të fitnesit në mes të personave aktiv në fitnes, që mund të jenë studentë, punëtor etj dhe nxënësve të shkollës së mesme të cilët nuk janë aktiv në procesin e të ushtruarit. Po ashtu qëllim në vete është që të vërtetohen edhe qëndrimet të cilat i mbajnë nxënësit e shkollës së mesme ndaj përfshirjes së rregullt të tyre në procesin stërvitorë, me theks të veçantë në gjetjen e arsytetimeve të cilat do i paraqesin nxënësit për mos aktivitetin e tyre fizik. Në këtë hulumtim është trajtuar popullata e nxënësve të moshës 15-18 vjeçarë, nxënës të shkollës së mesme, vijues të shkollave në komunën e Mitrovicës nga vendbanimet urbane dhe ato rurale. Në mostrën e këtij hulumtimi janë të përfshirë **150 persona aktiv**, përkatësisht 75 meshkuj dhe 75 femra aktive (mbi 1 vit aktiv) dhe **150 persona sedentar**, prej tyre 75 janë të gjinisë mashkullore dhe 75 të gjinisë femërore të cilët janë sedentar (jo aktivë).**Metodat:** Instrumenti për mbledhjen e të dhënave me qëllim të përcaktimit të shkallës e të përfitimeve të marrurit me fitnes në mes të personave aktiv dhe nxënësve të shkollës së mesme te cilët llogariten si popullatë sedentare është përdorur pyetësori i standardizuar "The Exercise Benefits/Barreires Scale" (EBBS) i cili në Gjuhën Shqipe përkthehet si "Shkalla e matjes/përceptimit të përfitimeve/barrierës nga ushtrimet" e prodhuar nga **Sechrist, KR, Ealker, SN, & Pender, NJ. (1987).****Rezultatet:** Rezultatet e fituara kanë arritur që të vërtetojnë hipotezat e parashtruara sepse në shumicën (43 pyetje) janë paraqitur ndryshime të rëndësishme statistikore të cilat kanë treguar se në mes të personave të cilët merren në mënyrë aktive me të ushtruarit fizik (të cilët kryesisht janë vizitues të rregullt të klubeve të fitnesit dhe pjestarë të klubeve sportive) kanë qëndrime më pozitive ndaj procesit të ushtruarit. Kjo vërteton faktin se të ushtruarit e individëve të caktuar është i lidhur shumë me qëndrimet të cilat ata mbajnë ndaj edukimit fizik dhe të qenit aktiv.

Fjalët kyce: Fitnes, Sedentarë, Qëndrime, Shprehi, Të ushtruarit

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study is to compare the degree of perception in the benefits and obstacles of regular fitness exercises between active persons in fitness, who may be students, workers etc. and high school students who are not active in the exercise process. It is also intended to validate the attitudes that keep the high school students to their regular involvement in the training process, with particular emphasis on finding the reasons that the students will present to their physical activity .The survey covered the population of students aged 15 to 18 years, high school students, school attendants in Mitrovica municipality from urban and rural settlements. In the sample of this research are included 150 active persons, respectively 75 males and 75 active women (over 1 active year) and 150 sedentary persons, of which 75 are male and 75 females who are sedentary (not active) . **Methods:** The Data Collection Tool for the purpose of determining the degree and the gain of the fit between active persons and high school students who are counted as sedentary population is using the standardized questionnaire "The Exercise Benefits / Barreires Scale "(EBBS) which translates into the Albanian Language as the" Measurement / Perception Rate of Benefits / Barriers to Exercise "produced by Sechrist, KR, Walker, SN, and Pender, NJ. (1987). **Results:** The obtained results have been able to prove the hypotheses put forward because in most (43 questions) significant statistical changes have been shown that among those who are actively engaged in physical exercise (who are mainly visiting regular fitness clubs and members of sports clubs) have more positive attitudes towards the exercise process. This proves the fact that the exercise of certain individuals is closely related to the attitudes they hold to physical education and being active.

Key words: Fitness, Sedentary, Attitude, Expression, Exercise

1. HYRJA

Koncepti për vlerën e sportit ka ndryshuar gjatë zhvillimit historik të njeriut. Aktiviteti fizik është shfrytëzuar në mënyra të ndryshme dhe i ka shërbyer përmbushjes së qëllimeve të llojllojshme. Aktiviteti fizik është i njohur qysh në kohërat e lashta si në Greqi, Romën e lashtë që ka pasur për qëllim përgatitjen psiko-fizike të fëmijëve, rinisë dhe luftëtarëve nëpërmjet aktiviteteve fizike.

Edhe sot janë miliona persona në botë, që i janë përkushtuar me devotshmëri stërvitjes së muskujve, në synimin e krijimit të trupit perfekt, me qëllim të përmirimit të gjendjes së tyre shëndetësore apo edhe për qëllime të arritjes së vlerave të caktuara sportive. Në botën moderne aktiviteti fizik shfrytëzohet jo vetëm si masë preventive por edhe si terapi shëruese për sëmundje të caktuara.

Edhe në vendin tonë në vitet e fundit ka një rritje bukur të mirë të interesimit të personave për tu marr me aktivitet fizik, në veçanti vërehet interesimi i tyre për të qenë vizitorë të rregullt të studiove të fitnesit. Çdo ditë e më shumë po hapen qendra sportive përkatësisht Fitness, si dhe rregullime të shtigjeve për vrapim në natyrë. Sipas OBSH (Organizata Botërore e Shëndetit) rekomandohet që njeriu gjatë ditës të lëvizë apo të ecë në ajër të pastër në natyrë së paku 30 min në ditë për shkak të efektit pozitiv që ka natyra në shëndetin e njeriut.

Përfitimet e aktivitetit të rregullt fizik për shëndetin e njeriut janë të dokumentuara nga shumë autorë të ndryshëm, sikurse përfshirja në çdo sport edhe të bërit e rregullt fitness i ka karakteristikat e veçanta që duhet marrë në konsideratë e sidomos kur bëhet fjalë për një shëndet më të mirë të njeriut. Megjithatë, pavarësisht përfitimeve të cilat vinë nga aktiviteti fizik shumë individ nuk angazhohen mjaftueshëm për përfitimet të cilat vinë si rezultat i aktivitetit fizik. Problemet me mbipeshën janë më se evidente edhe në vendin tonë si në vendet e huaja. Mbipesha dhe obeziteti janë përcaktuar si akumulim i tepruar i dhjavit që mund të dëmtojë shëndetin (ËHO, 2013). Për një përfshirje të rregullt në aktivitet fizik, faktorë kyç llogariten qëndrimet të cilat mbanë personi i caktuar ndaj aktivitetit fizik, dhe pikërisht këto qëndrime paraqesin edhe forcën kryesore motivuese.

Aktiviteti i rregullt fizik dhe ushqimi, pushimi i mirë pa dyshim se kontribuojnë në gjendjen e mirë shëndetsore dhe fizike tek njeriu. Fitnesi ka të bëjë me kondicionin fizik të trupit të njeriut e që me këtë të ndihet mirë në aspektin motorik dhe jep mundësitë e tij që t'i shfaq lëvizjet dhe t'i përfundojë pa ndonjë problem. Fitnesi aktivizon funksionimin e mirë të zemrës, mushkërive, muskulaturës, që këtë e bëjnë me lëvizje dhe me mendje e cila ndikon pozitivisht në stabilitetin emocional dhe mendor tek njeriu. Forma e mirë fizike, njeriut i mundëson që të ketë energjinë e nevojshme për plotësimin e aktiviteteve të përditshme jetësore si dhe për aktivitete tjera.

Fitnesi njihet si sport për të kalitur një trup të bukur dhe të shëndetshëm. Me zhvillimin e teknologjisë bashkëkohore ka ndikuar edhe zhvillimi i mjeteve-paisjeve për fitnes, të cilat kanë për qëllim ruajtjen e njerut nga lëndimet. Janë mjete më praktike, më funksionale e deri te ato më digjitale për harxhimin e kalorive. Sot fitnesi ka pushtuar botën, janë miliona njerëz në botë që i janë përkushtuar me devotshmeri stërvitjes së ëmbël të muskujve, të cilët kanë për synim krijim të trupit përfekt dhe pa ind dhjamor dhe të cilët janë në kërkim të rinisë së përvjetshme. Në ditët e sotme njeriu nga ana fizike dhe mendore është ngarkuar tej mase nga puna dhe jeta që e rrethon, andaj i duhet që vet të organizoj, planifikoj dhe të motivoj vetëveten për atë që është në interes të tij dhe të shoqërisë.

Të dhëna të shumta tregojnë se të qenit në formë fizike është qelësi i një jete të gjatë dhe të shëndetshme. Qysh në shekullin V para erës së re, mjekët e Greqisë së lashtë e dinin se ushtrimet fizike dhe ushqimi i mirë mundësojnë shëndet të mirë. (Qendra për Kontrollë dhe Parandalimin e Sëmundjes CDC). Hulumtimet e shumta tregojnë se aktiviteti i rregullt fizik zvogëlon rrezikun nga sëmundjet e rënda kronike, si sëmundja e zemrës, kanceri, diabeti, artriti, osteoporozja, obeziteti etj. Në një studim me mbi 39000 gra, që ka zgjatur 7 vite, është zbuluar se ecja prej një ore në javë, ka rezultuar me rrezik më të vogël të paraqitjeve të sëmundjeve të zemrës (Lee me bashkëpunor, 2001). Aktivitetet e rregullta fizike pengojnë shfaqjen e tensionit të lart të gjakut dhe e zvoglon atë. Madje të marrurit me aktivitete fizike iu ndihmon njerëzve të cilët kanë tension të lartë, pra përmirëson gjendjen e tyre shëndetësore. Sipas (Lee dhe Blair 2002) njerëzit që mirren me aktivitete fizike kanë më pak gjasa që të vdesin nga kanceri. Madje sipas (Shoqëria Amerikane e Kancerit 2002a) aktivitetet fizike zvoglojnë dhe parandalojnë shfaqjen e kancerit të gjirit dhe zorrës së trashë. Aktiviteti i rregullt fizik mund të ndihmojë në parandalimin e shfaqjes së diabetit të tipit 2, i

cili mund të shoqërohet me rrezik të madh nga kanceri i zorres se trashë dhe kanceri i pankreasit (Shoqeria Amerikane e Kancerit 2003a). Obeziteti (shëndoshja, trashja, dhjamosja), shoqërohet me rrezikun më të madh të shfaqjeve të sëmundjeve të ndryshme, për të mbajtur masën e trupit në vlera normale pa dyshim se faktori më i rëndësishëm është të marrurit më aktivitete fizike, fitnes, ecje, ciklizëm, ngjitje shkallëve, shfrytëzimi i shtigjeve natyrore etj, (Shoqeria Amerikane e Kancerit, 2003b). Pra siq është dokumentuar nga hulumtimet e shumta të cilat vinë nga përfitimi i të marrurit me fitnes, sport apo ndonjë aktivitet tjetër, i ka karakteristikat e veçanta që duhet marrur në konsideratë për një jetë me të shëndetshme. Si në vendet e tjera gjithashtu edhe në vendin tonë viteve të fundit ka një rritje bukur të mirë të intersimit për tu marrë me fitnes, duke u bazuar që viteve të fundit po hapen qendra të shumta për fitnes, kjo nëse mund të themi se është një vetëdijësim i mirë për personat që dëshirojnë të kenë një shëndet më të mirë. Numri i personave që merren me fitnes nuk është i njëjtë, çdo ditë apo çdo muaj ai ndryshon. Të marrurit me fitnes i ka përfitimet por edhe vështirësitë e veta. Kjo më ka ngjallë interesim që të hulumtoj këtë dukuri në komunwn time ku jetoj në Mitrovicë dhe të jap një shpjegim në lidhje më përfitimet dhe vështirësitë mes personve aktiv dhe atyre sedentar. Sipas OBSH (Organizata Botërore e Shendetësisë) rekomandohet që njeriu gjatë ditës të lëvizë, ecë apo të merret me ndonjë aktivitet sportiv të paktën 30 min për shkak të efektit pozitiv që ka lëvizja. Madje sipas (OBSH) mungesa e aktivitetit fizik është identifikuar si faktori i katërt kryesor i rrezikut për vdekshmëri globale.

Duke kuptuar se ushtirmi është mjet shumë i volitshëm për afirmimin dhe vlerat njerëzore, dhe është pjesë e jetës së njeriut për një shëndet më të mirë etj. Si në shumë vende të zhvilluara edhe në vendin tonë me disa aktivitete të ndryshme mundohen të promovojnë, zhvillojnë, organizojnë aktivitete fizike që kanë për qëllim vetëdijësimin e popullatës për benifitet që përfitojnë nga të marrurit me aktivitet fizik për një shëndet më të mirë. Megjithatë studiuesit theksojnë që as një herë nuk është vonë për të riparuar ose për t'i rikthyer disa funksione që kanë humbur (forca, qëndrueshmwria, fleksibiliteti etj).

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Hulumtime në fushën e fitnesit janë nga hulumtues të huaj dhe disa hulumtime nga vendi. Këto janë disa hulumtime që ndërlidhen me temën e cila trajton problematikën në aspektin kronologjik. Në shumë hulumtime të autorëve të huaj pyetëtori është shfrytëzuar për të hulumtuar nivelin e përceptimit të përfitimeve dhe për të identifikuar barrierat në të ushtruar në shumë kategori të njerëzve. Ka hulumtime të cilat kanë hulumtuar ndryshimet në mes të gjinive, në mes të personave aktive dhe sedentar, por ka edhe hulumtime të tipit longitudinal të cilat kanë hulumtuar ndryshimet në përceptim pas ndonjë tretmani të caktuar mjekësorë apo gjatë dhe pas kalimi të ndonjë faze të caktuar e cila sjellë ndryshime si rezultat i ndryshimit të gjendjes sic, janë situata gjatë dhe pas trajtimit mjekësor, faza gjatë dhe pas shtatzanisë etj. Në vendin tonë ka hulumtime të cilat i takojnë fushës së fitnesit por egziston mungesë e plotë e hulumtimit të ndërlidhjes së aspektve psikologjike, siq janë motivet dhe qëndrimet me te marrurit me aktivitet fizik. Nuk ka pasur hulumtime të mëhershme të cilat kanë shfrytëzuar si instrument hulumtues EBBS pyetësorin.

A.Gërvalla, F. Shahini.(Prishtinë 2011). Në punimin e tyre të Temës së Diplomimit- Master me temën “Fitnesi dhe Shëndeti” me moster 40 sportist të moshës 18-55 vjeç të dy gjinive të cilët kanë kryer dy matje, kanë vërtetuar se të gjithë ata që janë marrë me fitnes në fund të një programi 6 mujor të stërvitjes së rregullt ishin në një gjendje të përgjithshme shëndetsore më të mirë se në fillim të ushtrimeve. Si dhe kanë konstatuar se personat qe mirren me fitnes janë më aktiv, janë më të kënaqur me jetën e tyre dhe shëndeti i tyre është në një formë më të mirë.

Lovell, Ansarim & Parker (UK. 2010) Në një moster prej 200 studentëve në Angli të cilët duke përdorur pyetësorin “Ushtrime përfitimi/barrier e të marrurit me ushtrime” (Ebbs). Në hulumtimet e tyre kanë raportuar si përfitime më të mëdha në përceptimin nga të marrurit me ushtrime si: përfitime fizike, të ndjekura nga të mirat e opinionit psikologjik, shëndetësorë, parandalimin e sëmundjeve, zgjatje të jetës dhe ndërveprim social. Ndërsa pengesat më të mëdha ishin: lodhje fizike, marrje të kohës, ushtrimet e rënda dhe dekurajim i familjes etj.

Geoff P Lovell, Ęalid El Ansari and John K Parker (2012) kanë hulumtuar mostrën e 150 studentëve të cilët janë deklaruar si sedentarë dhe të cilët nuk bëjnë aktivitet te rregullt fizik. Edhe pse kanë qenë të deklaruar si persona të cilët bëjnë jetë sedentare përsëri vlerat përceptimit

të benefiteve nga te ushtruarit kanë qenë më të larta se perceptimi i barrierave të ushtruar. Këta persona benefitet më të larta i kanë parë në ngritjen e performancës fizike dhe në përfitime psikologjike nga të ushtruarit fizik.

Da Costa dhe Ireland K (2009) , studiuuan mostrën e 82 femrave dhe 90 meshkujve dhe gjetën se egzistonin dallime në mes gjinive sa i përket perceptimit të përfitimeve dhe barrierave për t' u marrë me ushtrime fizike. Meshkujt më shumë e ndërlidhin të ushtruarit me performancën fizike dhe dukjen trupore, përderisa tek femrat janë raportuar më shumë ndërlidhje me të percepturit e benefiteve nga ushtrimet në aspektin e socializimit, dhe rolit në përmirësimin e shëndetit.

Agnesa Rexha

3. KARAKTERISTIKAT ZHVILLIMORE TË VAJZAVE DHE MESHKUJVE TË MOSHES SË MESME SHKOLLORE

Adoleshenca si pikë fillimi e ka periudhën e pubertetit i cili shënon një periudhë të rritjes fizike të shpejtë nën shtytjen e hormoneve, që fillon tek vajzat rreth vitit të 11-të dhe te djemtë rreth vitit të 13-të (Bogin, 2011).

Adoleshenca si e tillë, një periudhë kalimtare mes të qenit fëmijë deri te të bërit i rritur, përfshin një periudhë mes 11 dhe 19 vjeç, sipas disave edhe deri 25 vjeç; gjatë së cilës personi përjeton jo vetëm rritje dhe ndryshim fizik, por edhe emocional, psikologjik, social dhe mental. Kjo periudhë është kategorizuar në tre stadi (Salmela-Aro, 2011):

- e hershme (11-13 vjeç);
- e mesme (13-17 vjeç) dhe
- e vonshme (17-19 vjeç).

Por ka dallime në literaturë për sa i përket këtyre kufijve kohor. Janë së paku 23 hormone në trupin e njeriut, që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e një adoleshenti, ku puberteti nis me një sinjal biokimik, që vjen nga ipotalamusi në gjëndrën pituitare, e cila më pas e aktivizon gjëndrën mbiveshkore, vezoret dhe testiset për të prodhuar hormonet seksuale (Bogin, 2011; Berger, 2009).

Në këtë zhvillim të vullshëm vinë në shprehje dhe atë dramatikisht karakteristikat e para gjinore-organet riprodhuese dhe gjenitalet e jashtme, të ndjekura edhe me karakteristikat e dyta gjinore që dallojnë sipas gjinive; trajtat jo-riprodhuese, si gjinjtë dhe ijet te femrat, qimet e fytyrës dhe thellimi i zërit tek djemtë, si dhe shenjat e njëjta për të dy gjinitë – dalja e qimeve në pjesën pubike dhe nënsqetulla edhe tek djemtë edhe tek vajzat (Bogin, 2011; Myers, 2013).

Nga kjo mund të përmblihet se fillimi i adoleshencës shënohet nga dy ndryshime sinjifikative në zhvillimin fizik (Shaffer & Kipp, 2010): së pari, forma dhe madhësia e tyre fizike (trupore) ndryshon dramatikisht, dhe së dyti, ato arrijnë në pubertet, një pikë jete kjo e pjekurisë seksuale dhe aftësisë për të riprodhuar (Pinyerd & Zipf, 2005).

Edhe zhvillimi i trurit në adoleshencë ka një rrjedhë karakteristike, dhe kalon nëpër disa ndryshime shumë sinjifikative, të cilat i mbështesin ndryshimet psiko-sociale që karakterizojnë këtë moshë. Deri në pubertet qelizat e trurit i shtojnë lidhjet e tyre, dhe pastaj në adoleshencë

ndodhë një krasitje selektive e neuroneve dhe lidhjeve të pashfrytëzuara (Blakemore, 2008). Llogariten se humbin rreth 30.000 sinapsa për sekondë gjatë adoleshencës (Rakic, Bourgeois, & Goldman-Rakic, 1994). Të humburit e gati gjysmës së lidhjeve sinaptike të kores së trurit që ishin prezent para pubertetit - besohet se i prek së pari sinapsat ekscitatore dhe shoqërohet me një rënie në metabolizmin e glukozës në tru, në uljen e shfrytëzimit të oksigjenit dhe rrjedhës së gjakut etj.; kështu që pasojat e këtij rimodelimi janë sidomos prezente në korteksin prefrontal (Martin & Volkmar, 2007). Kjo padyshim se ndikon edhe në realizimin e detyrave lëvizore dhe se në aspektin e rezultateve sportive vërejmë një rrënje të performancës lëvizore.

Si përfundim i adoleshencës në aspektin e zhvillimit fizik llogariten:

1. ndërprerja e rritjes skeletore në gjatësi, për shkak të mbylljes së epifizave të eshtrave të gjata;
2. kompletimi i zhvillimit të dhëmbëve si dhe
3. pjekuria sociale-seksuale që ka kuptimin e aftësisë biologjike dhe sociale për prindërim të suksesshëm (Bogin, 2011) .

Rritja dhe pjekuria fizike zakonisht kompletohen për një periudhë kohore deri në 4 vite pas shfaqjes së shenjave të para, ndonëse në vitet e fundit të adoleshencës dhe herët në të njëzetat disa individë shtojnë ende lartësinë dhe shumë të tjerë edhe dhjam e muskuj në trup (Berger, 2009).

Ashtërimi te femrat bëhet më shpejt se sa te meshkujt. Tempoja e rritjes së dimensioneve cirkulare është më e vogël në krahasimin me rritjen e dimensioneve longitudinal, kështu që trupi fiton pamjen e papëlqyer. Ndryshimi në ndërtimin e skeletit mes gjinive është i theksuar . Rritja më intensive te femrat është në moshën 11 – vjeçare, kurse te djemtë në moshën 13-14 vjeçare. Për shkak të rritjes së hovshme të eshtrave dhe mungesës së ashtërimit adekuat dhe ngecja në zhvillimin e sistemit muskular, te fëmijet e kesaj moshe shumë lehtë mund të vijë deri te deformimet trupor dhe të mbajturit e dobët të trupit drejt. Posaqërisht është i ndjeshëm skeleti, unazat vertebrale dhe shtylla kurrizore. Për këtë shkak eshtrat janë të dobët dhe të ndjeshëm në rënie. Për shkak të rritjes së hovshme të eshtrave të gjatë dhe njëkosisht pamundësisë së muskujve që ti përcjellin, vjen deri te zgjatja e tyre çka shkakton tonusin e lartë. Aftësitë motorike mund të manifestohen vetëm me aktivitete të lëvizshme të cilat më së shumti varen nga struktura morfologjike. Efikasiteti motorik i njeriut varet nga rregullimi i mekanizmave qëndrore

dhe efektorëve të njësive periferike. Pasi që disa karakteristika të nënsistemit periferik mund të vërtetohen në bazë të parametrave (matjeve) antropometrikë , vërtetimin e relacioneve ndërmjet aftësive motorike dhe karakteristikave morfologjike e kanë studiuar shumë shkenctarë, të cilët kanë konstatuar se në efikasitetin motorik ka ndikuar variabiliteti i karakteristikave morfologjike . Hulmutimet shkencore për përcaktimin e strukturës morfologjike janë vërtetuar me ca matje antropometrike (parametra antropometrikë), kurse efikasiteti motorik është përcaktuar në bazë të rezultateve të disiplinave sportive. Ky lloj tipi i hulmutimit ose drejtim hulmutimi ka dhënë argumente të mira dhe të dobishme për seleksionim të sportistëve, kurse nga aspekti shkencor informatat janë të pamjaftueshme mbi njohjen shkencore të thellë të ndikimit morfologjik në efikasitetin motorik.

4. NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE NË ORGANIZMIN E NJERIUT

Ndikimi i aktivitetit fizik në organizmin e njeriut bazohet në adaptimin morfologjik dhe funksional, si dhe në ekonomizimin e funksionëve të caktuara. Aktivitetet e rregullta fizike ndikojnë në tërë organizmin e njeriut: (në muskuj, eshtra, sistem nervor, vegjetativ, frymëkëmbim, sistem endokrin, sistem kardiovaskular, në lëngjet trupore, në qarkullimin, përbërjen dhe koncentrimin e gjakut). Gjatë aktivitetit fizik rritet koncentrimi i materieve osmotikisht aktive në plazmë, gjë që ndikon në rritjen e shtypjes koloido-osmotike të gjakut. Gjatë tërë kohës së aktivitetit fizik, në indet joaktive të trupit bëhet zvoglimi i shtypjes hidrostatike, rritja e shtypjes koloido-osmotike, rritja e procesit të absorbimit në kapilarë dhe si rezultat zvoglohet sasia e ujit në këto inde joaktive. Në këtë mënyrë, fuqizohet procesi i absorbimit të ujit nga këto inde në kapilarë dhe shtohet qarkullimi i gjakut për 500 ml. Nëse vazhdon puna e rëndë muskulare, humbja e ujit përmes djersitjes mund të arrihet deri në 2 litra në orë. Mos kompensimi me kohë i lëngjëve të humbura ndikon në dehidrimin e organizmit, zvoglimin e pakompensueshëm të vëllimit të gjakut qarkullues, në zvoglimin e vëllimit minutor të zemrës dhe në rritjen e frekuencës së zemrës mbi vlerat normale.

Rritja e numrit të eritrocidëve, te sportistët, bën që të shtohet edhe sasia e hemoglobinës në qarkullim, gjë që ndihmon oksigjenimin më të mirë të indeve. Aktivitetet fizike intenzive, kohëshkurta dhe kohëzgjatja, kontinuale dhe diskontinuale, ndikojnë në rritjen e koncentrimin të leukociteve. Pas përfundimit të aktivitetit fizik, kthimi i vlerave të leukociteve në vlerat e gjendjes së pushimit bëhet varësisht nga kohëzgjatja e aktivitetit. Në përgjithësi, sportistët janë më të ndjeshëm në ftohje dhe në inflamacionet e fytyrës, ndërsa rrezikshmëria nga sëmundjet malinje është më e vogël, krahasuar me josporistët. Të gjitha lëvizjet, qofshin ato në formë të ushtrimeve trupore, të programuar, stërvitjeve për gara sportive, apo në formë të lëvizjeve rekreative, kanë ndikim në shëndet – organizmin e njeriut, respektivisht në aftësitë punuese, e kjo varet nga:

- **Intenziteti**
- **Frekuenca**
- **Kohëzgjatja e tyre**

5. METODOLOGJIA

Metodologjia e këtij hulumtimi i përket hulumtimit të natyrës kuantitative. Për realizimin e punimit praktik është përdorur instrumenti i standardizuar (pyetsori) i prodhuar nga **Sechrist, Karen R.; Ealker, Susan N.; Pender, Nola J.** në Universitetin e Michiganit, në vitin 1987. Me anë të këtij instrumenti është arrit të vërtetohet ndryshimi në shkallën e perceptimit të përfitimeve/barierave nga të marrurit me ushtrime të rregullta në fitnes ndërmjet personave aktiv dhe atyre sedentar (jo aktiv). Zhvillimi i instrumentit Përfitimet e stërvitjes / Barrierat (EBBS) është zhvilluar si përgjigje ndaj nevojës për një instrument për të përcaktuar perceptimet e individëve në lidhje me përfitimet dhe barrierat për pjesëmarrje në stërvitje. Instrumenti që përdorë është testuar për konsistencë, të brendshëm, vlefshmërinë e pyetjeve të pyetësorit si dhe besueshmërinë test-retest.

5.1. QËLLIMI

Qëllimi kryesor i hulumtimit është të provohet pyetëtori i standardizuar i cili mat ndryshimet që kanë të bëjnë me perceptimin e përfitimeve dhe barrierave në procesin e të ushtruarit. Ky pyetësorë përkundër që është i standardizuar do të provohet në mostër nga Kosova dhe atë me të dyja gjinitë për të parë se sa mund të bëjë diferencimin në mes të dy kategorive të ndryshme. Qëllim tjetër i këtij studimi është të krahasohet shkalla e perceptimit në përfitimet dhe pengesat nga të marrurit me ushtrime të fitnesit në mes të personave aktiv në fitnes, që mund të jenë studentë, punëtor etj dhe nxënës të shkollës së mesme të cilët nuk janë aktiv në procesin e të ushtruarit.

Po ashtu qëllim në vete është që të vërtetohen edhe qëndrimet të cilat i mbajnë nxënësit e shkollës së mesme ndaj përfshirjes së rregullt të tyre në procesin stërvitor, me theks të veçantë në gjetjen e arsytimit të cilat do i paraqesin nxënësit për mosaktivitetin e tyre fizik.

Objektiva specifike të hulumtimit janë:

- Vërtetimin e dallimit në shkallën e perceptimit të përfitimeve te personat aktive dhe pasiv të gjinisë femërore.
- Vërtetimin e dallimit në shkallën e perceptimit të përfitimeve te personat aktiv dhe pasiv të gjinisë mashkullore.
- Vërtetimin e shkallës së perceptimit të barrierave më të larta nga sedentarët.

5.2. PYETJET HULUMTUESE

Për të vendosur hipotezat e hulumtimit jemi shërbyer me pyetjet të cilat i kanë paraprirë ndërtimit të hipotezave hulumtuese. Pyetjet e hulumtimit përveç që kanë lindur nga trajtimi i literaturës e cila kryesisht ka të bëjë me qëndrimet e personave të kategorive të ndryshme ndaj ushtrimit të rregullt, si shtytje tjetër kanë pasur edhe faktin e punës time si instruktore personale për personat të cilët kanë qenë aktiv në të ushtuar. Nisur nga kjo kam vërejtur se pjesa më e rëndësishme në procesin stërvitorë është krijimi i shprehive për të ushtruarit e rregullt, e që procesi i krijimit të shprehive është i lidhur me ndryshimin e qëndrimeve të cilin personat e caktuar e kanë në lidhje me çështje të caktuara.

Pyetjet hulumtuese:

Realizimit të këtij hulumtimi i kanë paraprirë këto pyetje:

- 1. A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme të gjinisë femërore të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.**
- 2. A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme të gjinisë mashkullore të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.**
- 3. A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme në mes të dy gjinive të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.**
- 4. A janë këto dallime rezultat i arsytimeve të cilat kategoria e caktuar i bën duke i përshkruar si ndikim i faktorëve të jashtëm.**

5.3. HIPOTEZAT

Nga pyetjet e dala dhe logjika e gjetjeve të hulumtimve të mëparshme kam ngritur këto hipoteza të cilat kam pritur se do të vërtetohen:

H1 - Nxënësit e shkollave të mesme, të gjinisë femërore, të cilët janë aktiv do të tregojnë vlera më të larta të vlerësimit të rëndësisë së aktivitetit fizik në krahasim me personat të cilët nuk janë aktiv.

H2 - Nxënësit e shkollave të mesme, të gjinisë mashkullore, të cilët janë aktiv do të tregojnë vlera më të larta të vlerësimit të rëndësisë së aktivitetit fizik në krahasim me personat të cilët nuk janë aktiv.

H4- Nuk do të ketë dallime në mes të gjinive të dy grupeve sa i përket qëndrimeve ndaj aktivitetit fizik.

H4 - Nxënësit jo aktiv do të jenë më të pirur që të justifikojnë mos aktivitetin e tyre duke u arsyetuar në ndikimin e faktorëve të jashtëm.

5.4. MOSTRA E HULUMTIMIT

Në këtë hulumtim është trajtuar popullata e nxënësve të moshës 15 -18 vjecare, nxënës të shkollës së mesme, vijues të shkollave në komunën e Mitrovicës nga vendbanimet urbane dhe ato rurale. Në qytetin e Mitrovicës numri i personave që mirren me fitnes dhe të cilët janë aktivisht të përfshirë në klubet sportive është në nivel të lartë, mirëpo ky numër ndryshon gjatë muajve dhe stinëve. Në mostrën e këtijë hulumtimi janë të përfshirëj **150 persona aktiv**, përkatsisht 75 meshkuj dhe 75 femra aktive (mbi 1 vit aktiv) dhe **150 persona sedentar**, prej tyre 75 janë të gjinisë mashkullore dhe 75 të gjinisë femërore të cilë me vetë dëshirë e kanë quajtur vetën sedentar (jo aktiv). Personat aktiv janë cilësuar ata të cilët në mënyrë aktive janë të përfshi në fitnes apo janë pjesatar të ndonjërit nga klubet sprotive të cilat janë aktive në Komunën e Mitrovicës. Pra në mostër janë të përfshirë gjithsej 300 persona (150 aktiv dhe 150 pasiv) . Mbledhja e të dhënave është bërë gjatë gjysëmvjetorit të dytë të mësimit në mes të muajve Mars- Maj të vitit 2017.

5.5. INSTRUMENTI DHE MËNYRA E MBLEDHJES SË TË DHËNAVE

Në këtë hulumtim instrumenti për mbledhjen e të dhënave me qëllim të përcaktimit të shklës e të përfitimeve të marrurit me fitnes në mes të personave aktiv dhe nxënësve të shkollës së mesme te cilët llogariten si popullatë sedentare është përdorur pyetësi i standardizuar "The Exercise Benefits/Barreires Scale" (EBBS) i cili në Gjuhën Shqipe përkthehet si "Shkalla e matjes/përceptimit të pwrfitimeve/barrierës nga ushtrimet" e prodhuar nga **Sechrist, KR, Ëalker, SN, & Pender, NJ. (1987)**. Ky pyetësor fillimisht është përdorur në fushën e infermierisë për të identifikuar motivet dhe pengesat e pacientëve në process të rehabilitimit e më vonë është modifikuar edhe për nevoja të hulumtimeve me persona të shëndoshë.

Gjatë plotësimit të pyetësit fillimisht janë njoftuar apo ju është dhënë informata për qëllimin dhe rëndësin që ka ky hulumtim, që të gjithëve si personave aktiv dhe atyre sedentar (pasiv), mandej ju është shpërndar pyetësi. Vlenë të theksohet se plotwsimi i pyetësit për personat aktiv është bërë në qendra të fitnesit përkatwsisht në qendrën e fitnesit në Elite Gym (80%) dhe Hoist Gym (20%) duke i përmbushur kriterit e lartwcekura. Ndërsa për personat sedentar plotwsimi i pyetsorit është bërë në Shkollën e Mesme „ Gjimanzi Frang Bardhe” në qytetin e Mitrovicës.

Pyetësi përbëhet prej 43 pyetje të cilat janë të ndarë në dy komponente: Përfitimet dhe Pengesat. Komponenti i përfitimeve është i përbërë prej 29 pyetjeve, ndërsa komponenti i pengesave është i përbërë prej 14 pyetjeve.

| PËRFITIMET | PENGESAT |
|---|---|
| Pëceptimi i përfitimeve për ushtrime (29 pyetje) | Pëceptimi i pengesave për ushtrime (14 pyetje) |
| Përmisim të jetës (8 pyetje) | Ushtrime të rënda (6 pyetje) |
| Performanc fizike (8 pyetje) | Shpenzim kohe (3 pyetje) |
| Përceptim psikologjik (6 pyetje) | Ngarkes fizike (3 pyetje) |
| Bashkveprim shoqëror (4 pyetje) | Dekurajim familjar (2 pyetje) |
| Parandalim sëmundjes (3 pyetje) | |

Tab. 1 . Komponentet e pyetësit EBBS

Për secilën pyetje të anketuarit kanë pasur katër opsione për të zgjedhur:

1. Plotësisht pajtohem – Aprovimi i plotë.
2. Pajtohem – Tregon shkallë të aprovimit por diçka më të ulët se e para.
3. Nuk pajtohem – Shprehë kundërshtim të asaj që thuhet.
4. Plotësisht nuk pajtohem – Shpreh kundërshtim kategorik.

Përceptimi i përfitimeve për ushtrime (29)

Përmirësimi i jetës (8)

| | |
|----|---|
| 25 | Rregullimi im është përmirësuar me ushtrime |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës |
| 29 | Ushtrimet më ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen) |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlersimin tim |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencën time mendore |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitete normale pa u ndier i lodhur |
| 36 | Ushtrimet e përmirësojnë cilësinë e punës sime |
| 41 | Ushtrimet përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim |

Performancë fizike (8)

| | |
|----|--|
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulare |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgaditjes fizike |
| 17 | Tonusi im muskularë është përmirësuar me ushtrime |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmërinë time |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitetin tim |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim |

Përceptim psikologjik (6)

| | |
|----|--|
| 1 | Mua më pëlqen të ushtroj |
| 2 | Ushtrimi më zvogelon ndjenjat e stresit dhe tensionit |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndjehem i relaksuar |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenja e mirëqenies personale |

Bashkëveprim shoqëror (4)

| | |
|----|--|
| 11 | Ushtrimet më mundsojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat që më pëlqejnë |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerz të rinjë |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët |

Parandalim të smundjes (3)

| | |
|----|---|
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandalojë sulmet e zemrës |
| 13 | Të ushtruarit më ruan nga presioni i lartë i gjakut |
| 27 | Nëse ushtroj rregullisht, do të jetojë më gjatë |

Përceptim i pengesave (14)

Ushtrime të rënda (6)

| | |
|----|--|
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtroj |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme |
| 16 | Oraret e punës të palestarve të ushtrimeve nuk janë të përshtashme për mua |
| 28 | Unë mendojë se njerëzit me veshje sportive duken qesharak |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar |

Shpenzim kohe (3)

| | |
|----|---|
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare |

Ngarkes fizike (3)

| | |
|----|-------------------------------------|
| 6 | Ushtrimet më lodhin mua |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua |

Dekurajim familjar (2)

| | |
|----|--|
| 21 | Bashkëshorti im (partneri), nuk më inkurajon për të ushtruar |
| 33 | Familjarët e mi nuk më inkurajojnë mua për të ushtruar |

5.6. METODAT PËR PËRPUNIMIN E REZULTATEVE

Për përpunimin e të dhënave në këtë hulumtim është përdorur programi kompjuterik SPSS version 20. Me qëllim të fitimit të një pasqyre sa më të qartë të gjendjes do të aplikohen metoda statistikore të cilat i ndihmojnë përmbushjes së hipotezave të parashtruar.

Për përshkrim të grumbullimit dhe shpërndarjes së rezultateve si dhe relacioneve korrelative të cilat egzistojnë në mes të grupeve do të aplikohet metoda standarde të analizës deskriptive (përshkruese) statistikore.

Mean - meseri aritmetik,

Min - rezultati minimal,

Max - rezultati maksimal,

Std.Dev. - devijimi standard,

St.error - gabimi standard i mesatares aritmetikore,

Me qëllim të nxjerrejs së konkludimeve për dallimet e domethënëse statistikore janë përdorur dy metoda standarde.

T – testi – Për përcaktimin e rëndësisë statistikore

6. ANALIZA DHE DISKUTIMI I REZULTATEVE

6.1. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR - GRUPI I MESHKUVJE AKTIV

Në tabelën nr. 2 janë paraqitur vlerat e parametrave themelor statistikor ku janë analizuar vlera e tendencës qvndrore e rezultateve si dhe metodat e shpërndarjes së rezultateve rreth mesatares së tyre aritmetike te grupi i meshkujve të cilët në mënyrë aktive merren me fitnes. Në kuadër të analizës së këtyre tabelave vlenë të theksohet se në pjesën më të madhe të variablave, janë realizuar vlera mesatare të cilat tregojnë se mesatarja e rezultateve të të gjitha pyetjet të cilat shprehin qëndrim pozitiv ndaj të ushtruarit është mjaft e lartë, e që në shumicën e rasteve është afër vlerës 4. Vlerat më të larta vërehen tek pyetjet të cilat kanë të bëjnë me faktin se personave të cilët janë aktiv ju pëlqen të ushtrojnë, këtu mesatarja e të gjitha përgjigjeve është 3.87. Vlera më e lartë e mesatarës aritmetike të ky grup vërehet në deklarin e tyre se: "Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e tyre trupore". Vlera e mesatarës aritmetike në këtë rast është 3.92. Nga përgjigjet e këtyre personave vërehet se këtë e kanë të qartë se të ushtruarit ndikon mirë në rritjen e performancës fizike, në të gjitha pyetjet që kanë të bëjnë me përmirësimin e forcës muskulore, qëndrueshmërisë 3.84 dhe rritjes së funksionalitetit. Po ashtu janë paraqitur vlera të larta të vlerave mesatare në të gjitha përgjigjet ku është vlerësuar rëndësia e ushtrimit në përmirësimin e ndjenjës personale si dhe në ngritjen e vetëvlerësimit. Mesatare të ulëta janë realizuar në të gjitha ato pyetje të cilat kanë shprehur qëndrim kundërshtues ndaj të ushtruarit të rregullt, siç janë pyetjet e tilla si: "Ushtrimet më lodhin", "Ushtrimet kanë kosto të lartë", "Vendushtrimet nuk gjenden në lokacion të përshtatshëm", "Oraret nuk përshtaten me obligimet dhe agjendën".

Vlera më të ulta që sillen rreth 1.60 janë paraqitur në deklarin e tyre si: "Ushtrimet janë punë të rënda për mua", se orari i punës së palestrave është i papërshtatshëm për ta si dhe koha të cilën e marrin ushtrimet e rregullta. Të gjitha këto tregojnë se personat aktiv nuk janë të prirur të gjejnë arsyetim por janë të vetëdijshëm për vlerën e ushtrimeve dhe evitojnë çdo gjë që mund të duket si pengesë për ta.

| Statusi i te marrurit me aktivitet = Meshkuj Aktiv ne Fitnes | | | | | | | | |
|--|---|------|------|--------|------|----------|-----|-----|
| Nr. | Pyetje | N | Mean | Median | Mode | Std. Dev | Min | Max |
| | | Vali | | | | | | |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtrtoj. | 75 | 3.87 | 4.00 | 4 | .342 | 3 | 4 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | 75 | 3.41 | 3.00 | 3 | .496 | 3 | 4 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 75 | 3.63 | 4.00 | 4 | .487 | 3 | 4 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 75 | 1.71 | 2.00 | 2 | .712 | 1 | 4 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | 75 | 3.16 | 3.00 | 3 | .679 | 1 | 4 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 75 | 2.09 | 2.00 | 2 | .738 | 1 | 4 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 75 | 3.71 | 4.00 | 4 | .458 | 3 | 4 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | 75 | 3.35 | 3.00 | 4 | .668 | 2 | 4 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | 75 | 2.00 | 2.00 | 2 | .900 | 1 | 4 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 75 | 3.61 | 4.00 | 4 | .490 | 3 | 4 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe | 75 | 3.24 | 3.00 | 3 | .768 | 1 | 4 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtrtoj. | 75 | 1.77 | 2.00 | 2 | .559 | 1 | 3 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 75 | 3.21 | 3.00 | 3 | .444 | 2 | 4 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 75 | 3.11 | 3.00 | 3 | .879 | 1 | 4 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 75 | 3.73 | 4.00 | 4 | .622 | 1 | 4 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme | 75 | 1.63 | 2.00 | 1 | .731 | 1 | 4 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.43 | 4.00 | 4 | .720 | 1 | 4 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | 75 | 3.28 | 3.00 | 3 | .669 | 1 | 4 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | 75 | 1.91 | 2.00 | 2 | .903 | 1 | 4 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies | 75 | 3.05 | 3.00 | 3 | .634 | 1 | 4 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | 75 | 2.00 | 2.00 | 2 | 1.027 | 1 | 4 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 75 | 3.60 | 4.00 | 4 | .493 | 3 | 4 |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | 75 | 3.35 | 3.00 | 3 | .626 | 1 | 4 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | 75 | 2.17 | 2.00 | 2 | .950 | 1 | 4 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.48 | 4.00 | 4 | .644 | 2 | 4 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | 75 | 3.39 | 3.00 | 4 | .733 | 1 | 4 |
| 27 | Nëse ushtrroj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | 75 | 3.11 | 3.00 | 3 | .798 | 1 | 4 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | 75 | 1.85 | 2.00 | 1 | 1.023 | 1 | 4 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | 75 | 3.44 | 4.00 | 4 | .683 | 1 | 4 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | 75 | 3.01 | 3.00 | 3 | .780 | 1 | 4 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 75 | 3.84 | 4.00 | 4 | .369 | 3 | 4 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 75 | 3.23 | 3.00 | 3 | .628 | 1 | 4 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | 75 | 2.16 | 2.00 | 1 | 1.186 | 1 | 4 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | 75 | 3.23 | 3.00 | 3 | .689 | 1 | 4 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i | 74 | 3.65 | 3.00 | 3 | 0.696 | 2 | 4 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 75 | 3.07 | 3.00 | 3 | .777 | 1 | 4 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | 75 | 2.01 | 2.00 | 2 | 1.020 | 1 | 4 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 75 | 3.53 | 4.00 | 4 | .577 | 2 | 4 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | 75 | 2.84 | 3.00 | 2 | .839 | 1 | 4 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | 75 | 1.64 | 1.00 | 1 | .864 | 1 | 4 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | 75 | 3.21 | 3.00 | 3 | .776 | 1 | 4 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | 75 | 2.15 | 2.00 | 2 | .996 | 1 | 4 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 75 | 3.92 | 4.00 | 4 | .273 | 3 | 4 |

Tab. 2 . Parametrat themelor statistikore të personave meshkuj aktiv

6.2. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR GRUPI I MESHKUVJE PASIV NË FITNES

Në tabelën Nr. 3 janë paraqitur vlerat e parametrave themelor statistikor ku janë analizuar vlerat e tendencës qendrore e rezultateve si dhe metodat e shpërndarjes së rezultateve rreth mesatares së tyre aritmetike për grupin e personave të cilët nuk merren në mënyrë aktive me fitnes. Nga rezultatet e tabelës vlenë të theksohet se në pjesën më të madhe të variablave janë realizuar vlera mesatare të cilat tregojnë se mesatarja e rezultateve të të gjitha pyetjet të cilat shprehin qëndrim pozitiv ndaj të ushtruarit është mesatarisht e lartë, e që në shumicën e rasteve e kalon vlerën mesatare mbi 3. Nëse e bëjmë një krahasim të rezultateve të këtij grupi me grupin e personave aktiv atëherë në të gjitha rastet vërejmë vlera më të ulta të mesatarës aritmetike në përgjigjet në pyetjet pohuese, dhe vlera më të lartë të mesatarës aritmetike tek përgjigjet mohuese ndaj të ushtruarit fizik. Si shembull mund të krahasojmë disa vlera në disa pyetje më specifike si në rastin e personave të cilët janë aktiv ju pëlqen të ushtrojnë, këtu mesatarja e të gjitha përgjigjeve është 3.87. ndërsa te personat sedentarë kjo vlerë është 3.47. Edhe në këtë rast vlera më e lartë është te pyetja mua më pëlqen të ushtroj e cila është 3.47.

Në përgjigjet e personave aktiv vërehet se këtë e kanë të qartë se të ushtruarit ndikon mirë në rritjen e performancës fizike, në të gjitha pyetjet që kanë të bëjnë me përmirësimin e forcës muskulore, qëndrueshmërisë dhe rritjes së funksionalitetit vlera mesatare është nga 3.62 deri në 3.80, ndërsa tek grupi sedentarë këto vlera sillen nga 2.96 deri në 3.30. Po ashtu janë paraqitur vlera të larta, por më të ulta se në grupin aktiv, të vlerave mesatare në të gjitha përgjigjet ku është vlerësuar rëndësia e ushtrimit në përmirësimin e ndjenjës personale si dhe në ngritjen e vetëvlerësimit. Mesatare të larta tek grupi sedentarë gjejmë zakonisht ato pyetje të cilat kanë shprehur qëndrim kundërshtues ndaj të ushtruarit të rregullt, siç janë pyetjet e tilla si: "Ushtrimet më lodhin", "Ushtrimet kanë kosto të lartë", "Vendushtrimet nuk gjenden në lokacion të përshtatshëm", "Oraret nuk përshatën me obligimet dhe agjendën", në të gjitha këto raste mesataret aritmetike tregojnë.

Nga e gjithë tabela mund të konkludohet se vërehen dallime të lehta të cilat mund të testohen më vonë për rëndësinë e ndryshimeve e cila egziston në mes të grupeve.

| Statusi i te marrurit me aktivitet = Meshkuj Pasiv ne Fitnes | | | | | | | | |
|--|---|------|------|--------|------|----------|-----|-----|
| Nr. | Pyetje | N | Mean | Median | Mode | Std. Dev | Min | Max |
| | | Vali | | | | | | |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtruj. | 75 | 3.47 | 4.00 | 4 | .827 | 1 | 4 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | 75 | 3.33 | 4.00 | 4 | .794 | 1 | 4 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 75 | 3.17 | 3.00 | 3 | .828 | 1 | 4 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 75 | 2.65 | 3.00 | 2 | .908 | 1 | 4 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | 75 | 2.68 | 3.00 | 3 | .857 | 1 | 4 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 75 | 2.72 | 3.00 | 3 | .966 | 1 | 4 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 75 | 2.96 | 3.00 | 2 | .907 | 2 | 4 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | 75 | 2.93 | 3.00 | 4 | .905 | 1 | 4 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | 75 | 2.36 | 2.00 | 2 | .880 | 1 | 4 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 75 | 3.55 | 4.00 | 4 | .643 | 2 | 4 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe | 75 | 2.93 | 3.00 | 3 | .920 | 1 | 4 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtruj. | 75 | 1.85 | 2.00 | 2 | .748 | 1 | 4 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 75 | 3.17 | 3.00 | 3 | .724 | 1 | 4 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 75 | 2.51 | 2.00 | 2 | 1.045 | 1 | 4 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 75 | 3.41 | 4.00 | 4 | .680 | 1 | 4 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme | 75 | 2.16 | 2.00 | 2 | .823 | 1 | 4 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.32 | 3.00 | 3 | .640 | 1 | 4 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | 75 | 3.01 | 3.00 | 3 | .762 | 1 | 4 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | 75 | 1.92 | 2.00 | 1 | .866 | 1 | 4 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies | 75 | 3.07 | 3.00 | 3 | .811 | 1 | 4 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | 75 | 2.08 | 2.00 | 1 | .969 | 1 | 4 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 75 | 3.45 | 4.00 | 4 | .722 | 1 | 4 |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | 75 | 3.32 | 3.00 | 4 | .738 | 1 | 4 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | 75 | 2.29 | 2.00 | 2 | .835 | 1 | 4 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.19 | 3.00 | 3 | .730 | 1 | 4 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | 75 | 3.39 | 4.00 | 4 | .787 | 1 | 4 |
| 27 | Nëse ushtruj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | 75 | 3.07 | 3.00 | 3 | .875 | 1 | 4 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | 75 | 1.65 | 1.00 | 1 | .893 | 1 | 4 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | 75 | 2.99 | 3.00 | 3 | .846 | 1 | 4 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | 75 | 3.03 | 3.00 | 3 | .838 | 1 | 4 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 75 | 3.49 | 4.00 | 4 | .554 | 2 | 4 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 75 | 2.84 | 3.00 | 3 | .916 | 1 | 4 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | 75 | 2.40 | 2.00 | 1 | 1.139 | 1 | 4 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjencë time mendore. | 75 | 3.20 | 3.00 | 3 | .717 | 2 | 4 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i | 75 | 3.19 | 3.00 | 3 | .766 | 1 | 4 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 75 | 3.01 | 3.00 | 3 | .846 | 1 | 4 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | 73 | 2.36 | 2.00 | 2 | .933 | 1 | 4 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 75 | 3.44 | 4.00 | 4 | .793 | 1 | 4 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | 75 | 3.07 | 3.00 | 3 | .859 | 1 | 4 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | 75 | 1.92 | 1.00 | 1 | 1.124 | 1 | 4 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | 75 | 3.09 | 3.00 | 3 | .903 | 1 | 4 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | 75 | 2.41 | 2.00 | 3 | .960 | 1 | 4 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 75 | 3.35 | 4.00 | 4 | .862 | 2 | 4 |

Tab. 3. Parametrat themelor statistikore të personave pasiv meshkuj

6.3. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR - GRUPI I FEMRAVE AKTIVE NË FITNES

Në tabelën nr. 4 janë paraqitur vlerat e parametrave themelor statistikor ku janë analizuar vlera e tendencës qendrore e rezultateve si dhe metodat e shpërndarjes së rezultateve rreth mesatares së tyre aritmetike te grupi i meshkujve të cilët në mënyrë aktive merren me fitnes. Në kuadër të analizës së këtyre tabelave vlenë të theksohet se në pjesën më të madhe të variablave, janë realizuar vlera mesatare të cilat tregojnë se mesatarja e rezultateve të të gjitha pyetjet të cilat shprehin qëndrim pozitiv ndaj të ushtruarit është mjaft e lartë edhe pse në shumicën e rasteve këto vlera janë më të ulëta në krahasim me meshkujt. Te grupi i vajzave aktive në pyetjen se atyre ju pëlqen të ushtrojnë, këtu mesatarja e të gjitha përgjigjeve është 3.84 dhe është afërsisht e njëjtë me grupin e meshkujve me një dallim shumë të vogël. Vlera më e lartë e mesatarës aritmetike të ky grup vërehet në deklarin e tyre se Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e tyre trupore. Edhe te rasti i vajzave të cilat janë aktive në fitnes vërehet tendenca për të mbivlersësuar vlerën e dukjes trupore. Vlera e mesatarës aritmetike në këtë rast është 3.92. Po ashtu edhe te vajzat vërehet se i kanë të qarta vlerat e ushtrimit të rregullt në shrbim të përmirwsimit të anës funksionale të sistemit muskolorë si dhe të qëndrueshmërisw kardiovaskulare. Po ashtu vlera të larta kanë treguar edhe mesataret e përgjigjeve të cilat të testuarit konfirmojnë se përmes të ushtruarit të rregulltë ata ndihen më të relaksuar, shërben për të rritur vigjilencën mendore, rritë edhe vetëvlerësimin e tyre si dhe disa aspekte tjera të cilat lidhen me përceptimin e tyre për mirëqenien personale si dhe inkurajimin e nevojshëm të cilin e marrin nga familjarët.

Vlera më të ulta janë paraqitur në deklarimet si Ushtrimet janë punë të rënda për ta 1.64, se orari i punës së palestrave është i papërshtatshëm për ta 1.63, si dhe koha të cilën e marrin ushtrimet e rregullta 1.71. Si dhe fakti se ata ndihen të sikletosur kur duhet të përfshihen në ushtrime. Edhe te grupi i vajzave aktive në fitnes, njësoj si te grupi i meshkujve vërehet një të kuptuar më i lartë i vlerës si dhe një shmangie e arsytimeve të cilat mohojnë vlerën e të ushtruarit.

| Statusi i te marrurit me aktivitet = Femra Aktive ne Fitnes | | | | | | | | |
|---|---|------|------|--------|------|----------|-----|-----|
| Nr. | Pyetje | N | Mean | Median | Mode | Std. Dev | Min | Max |
| | | Vali | | | | | | |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtruj. | 75 | 3.84 | 4.00 | 4 | .404 | 2 | 4 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | 75 | 3.40 | 3.00 | 3 | .493 | 3 | 4 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 75 | 3.57 | 4.00 | 4 | .640 | 1 | 4 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 75 | 1.71 | 2.00 | 2 | .712 | 1 | 4 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | 75 | 3.13 | 3.00 | 3 | .723 | 1 | 4 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 75 | 2.16 | 2.00 | 2 | .823 | 1 | 4 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 75 | 3.64 | 4.00 | 4 | .483 | 3 | 4 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | 75 | 3.39 | 3.00 | 3 | .613 | 2 | 4 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | 75 | 2.00 | 2.00 | 2 | .900 | 1 | 4 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 75 | 3.61 | 4.00 | 4 | .490 | 3 | 4 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe | 75 | 3.24 | 3.00 | 3 | .768 | 1 | 4 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtruj. | 75 | 1.77 | 2.00 | 2 | .559 | 1 | 3 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 75 | 3.21 | 3.00 | 3 | .444 | 2 | 4 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 75 | 3.11 | 3.00 | 3 | .879 | 1 | 4 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 75 | 3.73 | 4.00 | 4 | .622 | 1 | 4 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme | 75 | 1.63 | 2.00 | 1 | .731 | 1 | 4 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.43 | 4.00 | 4 | .720 | 1 | 4 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | 75 | 3.28 | 3.00 | 3 | .669 | 1 | 4 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | 75 | 1.91 | 2.00 | 2 | .903 | 1 | 4 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies | 75 | 3.05 | 3.00 | 3 | .634 | 1 | 4 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | 75 | 2.00 | 2.00 | 2 | 1.027 | 1 | 4 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 75 | 3.60 | 4.00 | 4 | .493 | 3 | 4 |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | 75 | 3.35 | 3.00 | 3 | .626 | 1 | 4 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | 75 | 2.17 | 2.00 | 2 | .950 | 1 | 4 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.48 | 4.00 | 4 | .644 | 2 | 4 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | 75 | 3.39 | 3.00 | 4 | .733 | 1 | 4 |
| 27 | Nëse ushtruj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | 75 | 3.11 | 3.00 | 3 | .798 | 1 | 4 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | 75 | 1.85 | 2.00 | 1 | 1.023 | 1 | 4 |
| 29 | Ushtrimet më ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | 75 | 3.44 | 4.00 | 4 | .683 | 1 | 4 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | 75 | 3.01 | 3.00 | 3 | .780 | 1 | 4 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 75 | 3.84 | 4.00 | 4 | .369 | 3 | 4 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 75 | 3.23 | 3.00 | 3 | .628 | 1 | 4 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | 75 | 2.16 | 2.00 | 1 | 1.186 | 1 | 4 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | 75 | 3.23 | 3.00 | 3 | .689 | 1 | 4 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i | 74 | 3.11 | 3.00 | 3 | .587 | 2 | 4 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 75 | 3.07 | 3.00 | 3 | .777 | 1 | 4 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | 75 | 2.01 | 2.00 | 2 | 1.020 | 1 | 4 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 75 | 3.53 | 4.00 | 4 | .577 | 2 | 4 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | 75 | 2.84 | 3.00 | 2 | .839 | 1 | 4 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | 75 | 1.64 | 1.00 | 1 | .864 | 1 | 4 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | 75 | 3.21 | 3.00 | 3 | .776 | 1 | 4 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | 75 | 2.15 | 2.00 | 2 | .996 | 1 | 4 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 75 | 3.92 | 4.00 | 4 | .273 | 3 | 4 |

Tab. 4 . Parametrat themelor statistikorw të personave aktiv femra

6.4. INTERPRETIMI I PARAMETRAVE THEMELOR STATISTIKOR GRUPI I FEMRAVE PASIVE NË FITNES

Në tabelën Nr. 5 janë paraqitur vlerat e parametrave themelor statistikor ku janë analizuar vlera e tendencës qendrore e rezultateve si dhe metodat e shpërndarjes së rezultateve rreth mesatares së tyre aritmetike për grupin e personave femra të cilat nuk merren në mënyrë aktive me fitnes. Edhe në këtë rast vlenë të theksohet se në pjesën më të madhe të variablave janë realizuar vlera mesatare të cilat tregojnë se mesatarja e rezultateve të të gjitha pyetjet të cilat shprehin qëndrim pozitiv ndaj të ushtruarit është mesatarisht e lartë, e që në shumicën e rasteve e kalonë vlerën mesatare mbi 3. Nëse e bëjmë një krahasim të rezultateve të këtij grupi me grupin e personave aktiv at'her në të gjitha rastet vërejmë vlera më të ulta të mesatarës aritmetike në përgjigjet në pyetjet pohuese, dhe vlera më të larta të mesatarës aritmetike tek përgjigjet mohuse ndajw të ushtruarit fizik. Si shembull mund të krahasojmë disa vlera në disa pyetje më specifike si në rastin e personave të cilët janë atkiv ju pëlqen të ushtrojnë, këtu mesatarja e të gjitha përgjigjeve është 3.84. ndërsa te personat sedentarw kjo vlerë është 3.56. Nga kjo e dhënë vërejmë se përkundër se janë pasive, në përgjithwsi tregojnë një shkallë të lartë të pëlqimit të përfshirjes në ushtrime.

Krahasuar me grupin e meshkujve te grupi i femrave vërejmë një dallim shumë më të vogël në mes të grupi te vajzave aktive dhe pasive sa i përket pyetjeve të cilat pohojnë vlerën e të ushtruarit të rregullt fizikë. Po ashtu janë paraqitur vlera të larta, por më të ulëta se në grupin aktive, të vlerave mesatare në të gjitha përgjigjet ku është vlerësuar rëndësia e ushtrimit në përmirsimin e ndjenjës personale si dhe në ngritjen e vetëvlerësimit.

Dallime më të theksuara vërehen në pyetje të cilat mohojnë vlerën e të ushtruarit dhe tregojnë shkallë më të lartë të tendencës për të arsyetuar mosaktivitetin e vet. Këto vlera nëse krahasohen në dukje tregojnë vlera të rritura të prirjes së vajzave të cilat nuk merren aktivisht me ushtrime për t'u arsyetuar për moskativitet duke ja përshkruar këtë ndikimi të faktorëve të jashtëm sic janë, koha e pamjaftueshme, kostoja e lartë, orari i papërshtatshëm i stërvitjeve.

| Statusi i te marrurit me aktivitet = Femra Pasive ne Fitnes | | | | | | | | |
|---|---|------|------|--------|----------------|----------|-----|-----|
| Nr. | Pyetje | N | Mean | Median | Mode | Std. Dev | Min | Max |
| | | Vali | | | | | | |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtruj. | 75 | 3.56 | 4.00 | 4 | .683 | 2 | 4 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | 75 | 3.47 | 4.00 | 4 | .723 | 2 | 4 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 75 | 3.43 | 4.00 | 4 | .720 | 1 | 4 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 75 | 2.52 | 3.00 | 2 | .935 | 1 | 4 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | 75 | 2.73 | 3.00 | 3 | .844 | 1 | 4 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 75 | 2.63 | 2.00 | 2 | .983 | 1 | 4 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 75 | 3.19 | 3.00 | 4 | .926 | 1 | 4 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | 75 | 3.45 | 4.00 | 4 | .643 | 1 | 4 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | 75 | 2.21 | 2.00 | 2 | .890 | 1 | 4 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 75 | 3.52 | 4.00 | 4 | .795 | 1 | 4 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe | 75 | 3.19 | 3.00 | 3 | .800 | 1 | 4 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtruj. | 75 | 1.92 | 2.00 | 2 | .834 | 1 | 4 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 75 | 3.21 | 3.00 | 3 | .703 | 1 | 4 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 75 | 2.77 | 3.00 | 4 | 1.047 | 1 | 4 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 75 | 3.61 | 4.00 | 4 | .733 | 1 | 4 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme | 75 | 2.17 | 2.00 | 2 | .921 | 1 | 4 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.48 | 4.00 | 4 | .685 | 1 | 4 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | 75 | 3.29 | 3.00 | 4 | .785 | 1 | 4 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | 75 | 1.71 | 2.00 | 1 | .785 | 1 | 4 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies | 75 | 3.13 | 3.00 | 3 | .827 | 1 | 4 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | 75 | 2.03 | 2.00 | 2 | .930 | 1 | 4 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 75 | 3.47 | 4.00 | 4 | .741 | 1 | 4 |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | 75 | 3.45 | 4.00 | 4 | .684 | 1 | 4 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | 75 | 2.21 | 2.00 | 2 | .890 | 1 | 4 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | 75 | 3.27 | 3.00 | 3 | .741 | 1 | 4 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | 75 | 3.43 | 3.00 | 3 | .619 | 1 | 4 |
| 27 | Nëse ushtruj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | 75 | 3.11 | 3.00 | 3 | .894 | 1 | 4 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | 75 | 1.83 | 1.00 | 1 | 1.132 | 1 | 4 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | 75 | 3.15 | 3.00 | 3 | .817 | 1 | 4 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | 75 | 3.12 | 3.00 | 3 | .805 | 1 | 4 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 75 | 3.63 | 4.00 | 4 | .632 | 1 | 4 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 75 | 3.16 | 3.00 | 3 | .823 | 1 | 4 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | 75 | 2.36 | 2.00 | 1 | 1.215 | 1 | 4 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | 75 | 3.21 | 3.00 | 3 | .776 | 1 | 4 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i | 75 | 3.13 | 3.00 | 3 | .777 | 1 | 4 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 75 | 3.19 | 3.00 | 3 | .817 | 1 | 4 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | 74 | 2.34 | 2.00 | 2 | 1.011 | 1 | 4 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 75 | 3.43 | 4.00 | 4 | .873 | 1 | 4 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | 75 | 3.20 | 3.00 | 4 | .900 | 1 | 4 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | 75 | 1.88 | 2.00 | 1 | .986 | 1 | 4 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | 75 | 3.12 | 3.00 | 4 | .958 | 1 | 4 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | 75 | 2.56 | 3.00 | 2 ^b | 1.043 | 1 | 4 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 75 | 3.44 | 4.00 | 4 | .919 | 1 | 4 |

Tab. 5. Parametrat themelor statistikore të personave pasiv femra

7. NDRYSHIMET NË MES TË GRUPEVE

7.1. NDRYSHIMET NË MES TË GRUPIT TË MESHKUJVE AKTIV NË FITNES DHE SEDENTARË

Për hulumtimin e ndryshimeve në mes të grupeve të personave Aktiv në Fitnes dhe personave Sedentarë të dy gjinive, si dhe dallimeve në mes të gjinive, është përdorur metoda e T- testit. Me anë të kësaj metode krahasohen ndryshimet në mes të ndryshimit të mesatareve aritmetike në mes të dy grupeve.

Po ashtu në tabelën nr.6 janë paraqitur vlerat e ndryshimit në mes të mesatareve aritmetike, vlera e T –testit, si dhe niveli i tyre i signifkancës. 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, këto ndryshime janë në favor të asaj se qëndrimet e grupit të personave aktiv janë në të gjitha rastet më pozitive në raport me të qenit aktiv dhe të ushtruarit të rregullt, nëse kjo krahasohet me grupin e meshkujve të cilët bëjnë jetë sedentare.

Në bazë të rezultateve të fituara me anë të metodoës së T- testit, për grupin e meshkujve mund të konstatojmë se janë realizuar ndryshime të vlefshme statistikore në më shumë se gjysmën e pyetjeve të parashtruara në pyetësorë

„ Mua më pëlqen të ushrojë” meshkujt aktiv kanë realizuar vlera më të larta të mesatarës duke treguar një pohim më të lartë në lidhje me faktin se ata e pëlëqejnë të ushtruarit e rregullt. Në pyetjen **„Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit”** nuk kemi dallim të rëndësishme dhe kjo tregon se pavarësisht në statusin e të qenit aktiv apo pasiv, të gjithë të përfshirët në hulumtim e kanë trajtuar njësojë këtë problematikë.

Në konstatimin se **„Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë”**, del se personat aktiv e kanë të qartë edhe dobinë e të ushtruarit të rregullt në shëndetin e tyre mendorë, po ashtu ata më pak se personat pasiv nuk kanë konsideruar se ushtrimet ju marrin shumë kohë nëse ju duhet të ushtroni rregullisht, duke u nisur nga rezultatet në pyetjen **„Ushtrimet më marrin shumë kohë”**.

Konstatimi se „**Duke ushtruar rregullisht do të parandalojw sulmet e zemrës**” tregon se personat aktiv çmojnë më shumë vlerën e të ushtruarit të rregull për parandalim të sëmundjeve të zemrës si dhe me qëllimë të rritjes së forcës së përgjithshme muskulare „**Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore**”.

Nga konstatimi se „**Ushtrimet me lodhin mua**” në këtë pyetje meshkujt aktiv kanë treguar vlerë më të ulët të mesatarës duke treguar kështu se ato nuk e shohin ushtrimin si diçka i cili i lodhë ata dhe këtu kemi dallim të rëndësishm në krahasim me ata të cilët janë pasivë.

Edhe sa i përket aspektit të ndjesisw personale personat aktiv kanë treguar se janë më shumë të prirur që të ndihen më mirë me arritjet e tyre personale „**Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale**” dhe kanë treguar se për ata më pak e shohin si problem qasjen në hapsirat për ushtrim duke u përgjigjur në pyetjen se „**Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua**”

Deklarimi se „**Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar**” – këtë pyetje nuk kemi dallime të rëndësishme në mes grupeve

„**Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe më pëlqejnë**” edhe në këtë pyetje personat aktiv të ushtruarit e shohin si një mundësi më të mirë për të takuar edhe miq dhe shoqërin me të cilët mund të kalojnë kohë të mirë bashkë

Në pyetjet „**Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtroj**” dhe „**Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut**” nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme.

Nga vlerësimi në pyetjen „**Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme**”, nga përgjigjet në këtë pyetje shohim se egzsiton dallimi në mes grupeve. Në masë më të madhe personat aktiv të marrurit me ushtrime e shohin si të kushtueshme dhe fakti se këta përkundër kësaj ata vazhdojnë të ushtrojnë rregullisht është një dëshmi se ata e çmojnë më shumë vlerën e të ushtruarit në krahasim me meshkujt të cilët janë pasive e të cilët në nivel më të ulët e shohin aktivitetin si të kushtueshëm. Me siguri se personat pasiv me vetw faktin se nuk janë të përfshirë në aktivitet të rregullt edhe nuk e shohin këtë si të kushtueshëm.

Në konstatimin se „**Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike**” po ashtu personat aktiv e kanë të qartë në masw më të madhe se të ushtruarit e përmirëson përgatitjen e tyre fizike duke i bërë ata të jenë më të përgaditur për përballimin e punëve të përditshme.

Në pyetjen **„Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme për mua”** Personat pasiv në masw më të madhe e shohin si problematike edhe oraret e punës së palestrave duke gjetur në këtë mënyrë arsyetim për mosaktivitetin e tij.

Për faktin se **„Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim”** Nuk këtë pyetje nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme edhe pse është për tu habituar përderisa meshkujt aktiv janë deklaruar më të vetëdijshëm për faktin se **„Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular”**.

Në konstatimet **„Unë jam i lodhur nga ushtrimi”, „Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies personale”, „Bashkëshorti im (Partneri), nuk mw inkurajon për të ushtruar”, dhe „Ushtrimi rrit qëndrueshmëri time”** Nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme në mes grupeve. Kjo tregon se sa i përket mbështetjes nga bashkëshorti, ndjenja e mirëqenies personale dhe fakti se të ushtruarit i bënë të ndjehen të lodhur nuk ka dallime në mes grupeve. E quditshme është mungesa e dallimeve sa i përket nivelit të qëndrueshmërisë.

Nuk janë paraqit dallime të rëndësishme edhe në konstatimet se **„Ushtrimi përmirëson fleksibilitetin tim”** dhe **„Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare”**. Kjo me siguri për faktin se vizitorët e rregullt të fitnesit nuk e shfrytëzojnë të ushtruarit në palestër me qëllim të përmirësimit të fleksibilitetit por zakonisht palestrat shërbejnë si vendushtrime në të cilat përmirwsohet ndërtimi trupor dhe forca muskulare.

Dallime në favor të personave aktiv janë paraqit edhe në konstatimin se **„Rregullimi im është përmirësuar me ushtrim”**. Personat aktiv nuk dallojnë nga ata sedentarë sa i përket bindjes se ushtrimet e përmirësojnë gjumin, nisur nga rezultatet në pytjen **„Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës”** dhe në faktin se me anë të ushtruarit mund të sigurohet një jetë më e gjatë sepse në pytjen **„Nëse ushtror rregullisht, do të jetojë më gjatë”** nuk kemi dallime të rëndësishme në mes të grupeve. Po ashtu edhe në pyetjen se **„Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak”** nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme njejt w edhe në pyetjen ku ushtrimet identifikohen si mundësi për njohje me shoqëri të reja. **„Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinjw”**

Në tri konstatimet e radhës se **„Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen)”, „Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar”** dhe **„Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim”** janë paraqitur ndryshime të rëndësishme të gjitha në favor të grupit të personave aktiv. Nga këto konstatime e kuptojmë se përveq përmirësimit të qëndrueshmërisw, ndjenjës së çlodhjes personat aktiv besojnë se edhe vlerësimi për vetëvetën përmirësohet nëse ata do të jenë rregullisht të përfshirë në ushtrime të rregullta fizike.

Në konstatimet se **„Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar”, „Ushtrimi rrit vigjilencën time mendore”, „Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i lodhur”** dhe **„Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime”**, nuk kemi dallime të rëndësishme në mes grupeve dhe se në këtu aspekt grupi i personave aktiv dhe pasiv janë shumë të ngjajshëm sa i përket inkurajimit nga familjarët, në bindjen se me të ushtruar ato do të jenë më vigjilent, se përmes të ushtruarit ata bëhen më cilësorë në punën e tyre dhe se më pakë e bëjnë të ndihet ndjenja e lodhjes gjatë kryerjes së detyrave të rregullta.

Sa i përket faktit se **„Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare”** personat pasiv e shohin më shumë problematikë këtë çështje që ka të bëjë me përgjegjësit familjare. Në konstatimet se **„Ushtrimi është argëtim i mirë për mua”, „Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët”, „Ushtrimi është punë e rëndë për mua”, „Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim”,** dhe **„Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar”** nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme në mes dy grupeve.

Në konstatimin se **„Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim”** personat aktiv kanë treguar vlera më të larta të mesatareve në krahasim me ata pasiv. Kjo bënë të kuptojmë se personat aktiv një nga motivet për të qenë aktiv e gjejnë edhe në faktin se përmes tyre sigurojnë një pamje më të mirë të anës fizike të tyre.

Nga kjo mund të nxjerrim si përfundim se në përgjithësi në të gjitha pyetjet të cilat janë paraqit dallime në mes grupeve e bëjnë të qartë grupi i personave aktiv e kanë më të qartë vlerën e ushtrimeve në shumë dimensionë. Ata e shohin të ushtruarit si një mjetë i cili përveq ndikimit në pjesën ndryshimeve anatomike të pamjës së trupit, ndikon edhe në rritjen e aftësive lëvizore si forca muskulare dhe qëndrueshmëri. Po ashtu grupi i personave aktiv e vlerëson më shumë të ushtruarit e rregullt si një mundësi e cila e përmirëson edhe anën e vetëvlerësimit dhe ndjenjës personale dhe poashtu si diçka që krijon më shumë mundësi për të ruajtur më mirë anën e statusit

social të individit. Në anën tjetër personat pasiv më shumë janë të prirur të gjejnë arsye të tipit të tillë si orare të papërshtatshme të palestrave, lokacione të papërshtatshme dhe vështërsi në qasjen e tyre, arsye të tilla se koha e kaluar në fitnes merr shumë dhe e largon individin nga përgjegjësitw familjare. Kjo me siguri se vie si rezultat i mungesës së informimit të drejtë sa i përket vlerës së të ushtruarit.

| | Statusi i te marrurit me aktivitet | | N | Mean | Std. Dev | Std. Err |
|----|--|-------------------------|----------|-------------|-----------------|-----------------|
| 1 | Mua më pëlqen të ushtruj. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.87 | .342 | .040 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.47 | .827 | .096 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.41 | .496 | .057 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.33 | .794 | .092 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.63 | .487 | .056 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.17 | .828 | .096 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 1.71 | .712 | .082 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.65 | .908 | .105 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.16 | .679 | .078 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.68 | .857 | .099 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.09 | .738 | .085 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.72 | .966 | .112 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.71 | .458 | .053 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.96 | .907 | .105 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.35 | .668 | .077 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.93 | .905 | .105 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.00 | .900 | .104 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.36 | .880 | .102 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.61 | .490 | .057 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.55 | .643 | .074 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.24 | .768 | .089 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.93 | .920 | .106 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtruj. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 1.77 | .559 | .065 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 1.85 | .748 | .086 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.21 | .444 | .051 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.17 | .724 | .084 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.11 | .879 | .101 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.51 | 1.045 | .121 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.73 | .622 | .072 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.41 | .680 | .078 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 1.63 | .731 | .084 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.16 | .823 | .095 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.43 | .720 | .083 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.32 | .640 | .074 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.28 | .669 | .077 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.01 | .762 | .088 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 1.91 | .903 | .104 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 1.92 | .866 | .100 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies personale. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.05 | .634 | .073 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.07 | .811 | .094 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.00 | 1.027 | .119 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.08 | .969 | .112 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.60 | .493 | .057 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.45 | .722 | .083 |

Tab. 6. Krahasimi i mesatareve aritmetike në mes grupeve

| | Statusi i te marrurit me aktivitet | | N | Mean | Std. Dev | Std. Err |
|----|---|-------------------------|----------|-------------|-----------------|-----------------|
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.35 | .626 | .072 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.32 | .738 | .085 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.17 | .950 | .110 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.29 | .835 | .096 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.48 | .644 | .074 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.19 | .730 | .084 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.39 | .733 | .085 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.39 | .787 | .091 |
| 27 | Nëse ushtror rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.11 | .798 | .092 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.07 | .875 | .101 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 1.85 | 1.023 | .118 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 1.65 | .893 | .103 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.44 | .683 | .079 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.99 | .846 | .098 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.01 | .780 | .090 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.03 | .838 | .097 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.84 | .369 | .043 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.49 | .554 | .064 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.23 | .628 | .072 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.84 | .916 | .106 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.16 | 1.186 | .137 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.40 | 1.139 | .132 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.23 | .689 | .080 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.20 | .717 | .083 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i lodhur. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 74 | 3.11 | .587 | .068 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.19 | .766 | .088 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.07 | .777 | .090 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.01 | .846 | .098 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.01 | 1.020 | .118 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 73 | 2.36 | .933 | .109 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.53 | .577 | .067 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.44 | .793 | .092 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.84 | .839 | .097 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.07 | .859 | .099 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 1.64 | .864 | .100 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 1.92 | 1.124 | .130 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.21 | .776 | .090 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.09 | .903 | .104 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 2.15 | .996 | .115 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 2.41 | .960 | .111 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | Meshkuj Aktiv ne Fitnes | 75 | 3.92 | .273 | .032 |
| | | Meshkuj Pasiv ne Fitnes | 75 | 3.35 | .862 | .100 |

Vazhdim i tabelës Nr. 6

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|------|------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-------|
| | | Levene's Test | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtroj. | 63.696 | .000 | 3.869 | 148 | .000 | .400 | .103 | .196 | .604 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | 21.590 | .000 | .740 | 148 | .460 | .080 | .108 | -.134 | .294 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 10.888 | .001 | 4.087 | 148 | .000 | .453 | .111 | .234 | .673 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 7.683 | .006 | -7.105 | 148 | .000 | -.947 | .133 | -1.210 | -.683 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | 8.346 | .004 | 3.803 | 148 | .000 | .480 | .126 | .231 | .729 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 13.860 | .000 | -4.462 | 148 | .000 | -.627 | .140 | -.904 | -.349 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 68.813 | .000 | 6.363 | 148 | .000 | .747 | .117 | .515 | .979 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | 5.675 | .018 | 3.182 | 148 | .002 | .413 | .130 | .157 | .670 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | 1.071 | .302 | -2.476 | 148 | .014 | -.360 | .145 | -.647 | -.073 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 6.709 | .011 | .714 | 148 | .476 | .067 | .093 | -.118 | .251 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe | 1.146 | .286 | 2.215 | 148 | .028 | .307 | .138 | .033 | .580 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtroj. | 4.624 | .033 | -.742 | 148 | .459 | -.080 | .108 | -.293 | .133 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 7.238 | .008 | .408 | 148 | .684 | .040 | .098 | -.154 | .234 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 7.019 | .009 | 3.807 | 148 | .000 | .600 | .158 | .289 | .911 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 6.888 | .010 | 3.007 | 148 | .003 | .320 | .106 | .110 | .530 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të | .101 | .751 | -4.197 | 148 | .000 | -.533 | .127 | -.784 | -.282 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | .765 | .383 | .959 | 148 | .339 | .107 | .111 | -.113 | .326 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | .021 | .884 | 2.277 | 148 | .024 | .267 | .117 | .035 | .498 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | .371 | .543 | -.092 | 148 | .927 | -.013 | .144 | -.299 | .272 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e | 3.786 | .054 | -.112 | 148 | .911 | -.013 | .119 | -.248 | .222 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | .553 | .458 | -.491 | 148 | .624 | -.080 | .163 | -.402 | .242 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 8.676 | .004 | 1.453 | 148 | .148 | .147 | .101 | -.053 | .346 |

Tab. 7. T-testi në mes grupit aktiv dhe sedentarë

Vazhdimi i tabelws

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------------|------|------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-------|
| | | Levene's Test for | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | .091 | .763 | 2.610 | 148 | .010 | .293 | .112 | .071 | .515 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | .514 | .475 | 0.000 | 148 | 1.000 | 0.000 | .124 | -.245 | .245 |
| 27 | Nëse ushtrorj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | .586 | .445 | .292 | 148 | .770 | .040 | .137 | -.230 | .310 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | .068 | .795 | 1.276 | 148 | .204 | .200 | .157 | -.110 | .510 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | .014 | .905 | 3.611 | 148 | .000 | .453 | .126 | .205 | .701 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | .202 | .653 | -.101 | 148 | .920 | -.013 | .132 | -.274 | .248 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 56.175 | .000 | 4.508 | 148 | .000 | .347 | .077 | .195 | .499 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 4.333 | .039 | 3.016 | 148 | .003 | .387 | .128 | .133 | .640 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | .142 | .707 | -1.264 | 148 | .208 | -.240 | .190 | -.615 | .135 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | 1.403 | .238 | .232 | 148 | .817 | .027 | .115 | -.200 | .254 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier | 5.572 | .020 | -.702 | 147 | .484 | -.079 | .112 | -.300 | .143 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 2.738 | .100 | .402 | 148 | .688 | .053 | .133 | -.209 | .315 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | .204 | .652 | -2.131 | 146 | .035 | -.343 | .161 | -.661 | -.025 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 4.774 | .030 | .824 | 148 | .411 | .093 | .113 | -.130 | .317 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | 1.401 | .239 | -1.634 | 148 | .104 | -.227 | .139 | -.501 | .047 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | 6.400 | .012 | -1.710 | 148 | .089 | -.280 | .164 | -.604 | .044 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit | 1.459 | .229 | .873 | 148 | .384 | .120 | .138 | -.152 | .392 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | .702 | .403 | -1.670 | 148 | .097 | -.267 | .160 | -.582 | .049 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 176.071 | .000 | 5.491 | 148 | .000 | .573 | .104 | .367 | .780 |

Vazhdim i tabelës Nr.7

7.2. NDRYSHIMET NË MES TË GRUPIT TË FEMRAVE AKTIVE NË FITNES DHE SEDENTARE

Për hulumtimin e ndryshimeve në mes të grupeve të personave Femra Aktive në Fitnes dhe personave Sedentare të dy grupeve është përdorur metoda e T- testit. Me anë të kësaj metode krahasohen ndryshimet në mes të ndryshimit të mesatareve aritmetike në mes të dy grupeve.

Po ashtu në tabelën nr. janë paraqitur vlerat e ndryshimit në mes të mesatareve aritmetike, vlera e T –testit, si dhe niveli i tyre i signifkancës. Nëse e krahosjmë 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, këto ndryshime janë në favor të asaj se qëndrimet e grupit të personave aktiv janë në të gjitha rastet më pozitive në raport me të qenit aktiv dhe të ushtruarit të rregullt, nëse kjo krahasohet me grupin e meshkujve të cilët bëjnë jetë sedentare.

Në bazë të rezultateve të fituara me anë të metodoës së T- testit, për grupin e femrave aktive në fitnes dhe atyre të cilat nuk ushtrojnë rregullisht, mund të konstatojmë se janë realizuar ndryshime të vlefshme statistikore në më pak pyetje nëse ato i krahosjmë me grupin e meshkujve. Përderisa te grupi i meshkujve në më shumë se gjysmën e pyetjeve të parashtruara në pyetësorë kemi dallime të rëndësishme, te grupi i femrave këto ndryshime janë paraqitur vetëm se në 1/3 e pyetjeve të parashtrura, respektivisht nga gjithsej 44 pyetje të pyetësorit janë realizuar dallime të rëndësishme në 15 prej tyre.

Pyetja e parë në pyetësorë „**Mua më pëlqen të ushtroj**” femrat aktive kanë realizuar vlera më të lartë të mesatarës duke u shprehur në shkallë më të se ata e pëlëqejnë të ushtruarit e rregullt.

Në pyetjen „**Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit**” dhe „**Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë**”, nuk kemi dallime të rëndësishme dhe se të dyja grupet e shohin njësojë efektin e të ushtruarit në ulje të tensionit dhe në shëndetin e tyre mendorë.

Femrat pasive kanë konsideruar se ushtrimet ju marrin shumë kohë nëse ju duhet të ushtrojnë rregullisht, duke u nisur nga rezultatet në pyetjen „**Ushtrimet më marrin shumë kohë**”ku vlerat mesatare e rezultateve është më e lartë te femrat të cilat bëjnë mënyrë sedentare të jetës.

Konstatimi se „**Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës**” tregon se personat aktive cmojnë më shumë vlerën e të ushtruarit të rregull për parandalim të sëmundjeve të

zembrës si dhe me qëllimë të rritjes së forcës së përgjithshme muskularë **„Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore”**.

Nga konstatimi se **„Ushtrimet me lodhin mua”** në këtë pyetje femrat aktive kanë treguar vlerë më të ulëtë të mesatarës duke treguar kështu se ato nuk e shohin ushtrimin si diçka i cili i lodhë ata dhe këtu kemi dallim të rëndësishm në krahasim me ata të cilët janë pasivë.

Në të gjitha konstatime në çështjet të cilat kanë të bëjnë me **„Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale”**, **„Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua”**, **„Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar”**, **„Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat që më pëlqejnë**, **„Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtroj”** dhe **„Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut”** nuk janë parqitur dallime të rëndësishme në mes të vajzave aktive dhe pasive në të ushtruarit fizik.

Nga vlerësimi në pytjen,**„Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme”**, nga përgjigjet në këtë pyetje shohim se egziston dallim në mes grupeve. Në masë më të madhe personat aktiv, njësoj sikurse grupi i meshkujve, të marrurit me ushtrime e shohin si të kushtueshme dhe fakti se këta përkundër kësaj ata vazhdojnë të ushtrojnë rregullisht është një dëshmi se ata e cmojnë më shumë vlerën e të ushtruarit në krahasim me femrat të cilat janë pasive e të cilët në nivel më të ulët e shohin aktivitetin si të kushtueshëm. Me siguri se personat pasiv me vetw faktin se nuk janë të përfshirë në aktivitetet të rregullt edhe nuk e shohin këtë si të kushtueshëm.

Në konstatimin se **„Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike”** nuk paraqiten dallime të rëndësishme statistikore në mes grupeve

Në pytjen **„Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme për mua”** Personat pasiv në mas më të madhe e shohin si problematike edhe oraret e punës së palestrave duke gjetur në këtë mënyrë arsyetim për mosaktivitetin e tyre. Dallimi në këtë pikë është më i lartë se të meshkujt dhe kjo edhe mund të interpretohet si një pengesë duke marrë parasysh faktin se për gjininw femrore oraret e stërvitjes, sidomos ato të mbrëmjes mund të jenë më problematike si dhe faktin se në hulumtim janë përfshirë edhe vajza të cilat frekuentojnë nga fshatrat rreth Mitrovicës.

Në pyetjet e mëposhtme si **„Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim”** Nuk këtë pyetje nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme. Po ashtu edhe në këto pyetje të radhës kemi deklarime pothuajse të njëjta në mes grupeve si **„Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular”, „Unë jam i lodhur nga ushtrimi”, „Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenja e mirëqenies personale”, „Bashkëshorti im (Partneri), nuk më inkurajonë për të ushtruar”, dhe „Ushtrimi rrit qëndrueshmërinë time”.**

Nuk janë paraqit dallime të rëndësishme edhe në konstatimet se **„Ushtrimi përmirëson fleksibilitetin tim”, „Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare”, „Rregullimi im është përmirësuar me ushtrim”, „Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës” , „Nëse ushtrojë rregullisht, do të jetojë më gjatë”, „Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak”, „Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinjë”**

Në dy konstatimet e radhës se **„Ushtrimet më ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen)”, „Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar”** vajzat të cilat ushtrojnë rregullisht kanë treguar shkallë më të lartë të vetëdijës për vlerën e të ushtruarit në shërbim të pushimit më të mirë dhe të ngritjes së qëndrueshmërisw fizike.

Në të gjitha pyetjet në vazhdim **„Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim” , „Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar”, „Ushtrimi rrit vigjilencën time mendore”, „Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i lodhur” dhe „Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime”,** nuk kemi dallime të rëndësishme në mes grupeve dhe se në këto aspekt grupi i personave aktiv dhe pasiv janë shumë të ngjajshëm sa i përket inkurajimit nga familjarët, në bindjen se me të ushtruar ato do të jenë më vigjilent, se përmes të ushtruarit ata bëhen më cilësorë në punën e tyre dhe se më pakë e bëjnë të ndihet ndjenja e lodhjes gjatë kryerjes së detyrave të rregullta.

Sa i përket faktit se **„Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare”, „Ushtrimi është argëtim i mirë për mua”,**

„Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët”, „Ushtrimi është punë e rëndë për mua”, „Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim”, ,

Në pyetjen se „**Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar**” janë paraqitur dallime të rëndësishme në mes dy grupeve. Kjo edhe një herë e thekson pengesën e cila paraqitet si rezultat i hapësirave në të ushtruarit fizik te vajzat.

Në konstatimin se „**Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim**” personat aktiv kanë treguar vlera më të larta të mesatareve në krahasim me ata pasiv. Kjo bënë të kuptojmë se personat aktiv një nga motivet për të qenë aktiv e gjejnë edhe në faktin se përmes tyre sigurojnë një pamje më të mirë të anës fizike të tyre. Në shumë hulumtime është treguar se kjo edhe mund të jetë motivi kryesor për t’u përfshirw në të ushtruarit e rregullt.

Nga kjo mund të nxjerrim si përfundim se në përgjithësi, edhe te grupi i vajzave, në të gjitha pyetjet të cilat janë paraqit dallime në mes grupeve e bëjnë të qartë grupi i personave aktiv e kanë më të qartë vlerën e ushtrimeve në shumë dimensione. Ata e shohin të ushtruarit si një mjetë i cili përveq ndikimit në pjesën ndryshimeve anatomike të pamjës së trupit, ndikon edhe në rritjen e aftësive lëvizore si forca muskulare dhe qëndrueshmëri. Në anën tjetër personat pasiv më shumë janë të prirur të gjejnë arsyttime të tipit të tillë si orare të papërshtatshme të palestrave, lokacione të papërshtatshme dhe vështërsi në qasjen e tyre. Kjo, për grupin e vajzave duhet analizuar nga një këndvështrim tjetër në krahsim me grupin e meshkujve, nisur nga mentaliteti i cili mbretëron por edhe nga faktorët të cilët ndërlidhen me çështjet e sigurisë, sidomos sa i përket orareve të natës si dhe lokacionet e vendosjes së palestrave sportive.

| | Statusi i te marrurit me aktivitet | | N | Mean | Std. Devi | Std. Error |
|----|--|------------------------|----------|-------------|------------------|-------------------|
| 1 | Mua më pëlqen të ushtruj. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.84 | .404 | .047 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.56 | .683 | .079 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.40 | .493 | .057 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.47 | .723 | .083 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.57 | .640 | .074 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.43 | .720 | .083 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 1.71 | .712 | .082 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.52 | .935 | .108 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.13 | .723 | .083 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.73 | .844 | .097 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.16 | .823 | .095 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.63 | .983 | .114 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.64 | .483 | .056 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.19 | .926 | .107 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.39 | .613 | .071 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.45 | .643 | .074 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.00 | .900 | .104 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.21 | .890 | .103 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.61 | .490 | .057 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.52 | .795 | .092 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe më pëlqejnë. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.24 | .768 | .089 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.19 | .800 | .092 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtruj. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 1.77 | .559 | .065 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 1.92 | .834 | .096 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.21 | .444 | .051 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.21 | .703 | .081 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.11 | .879 | .101 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.77 | 1.047 | .121 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.73 | .622 | .072 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.61 | .733 | .085 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme për mua. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 1.63 | .731 | .084 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.17 | .921 | .106 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.43 | .720 | .083 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.48 | .685 | .079 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.28 | .669 | .077 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.29 | .785 | .091 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 1.91 | .903 | .104 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 1.71 | .785 | .091 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies personale. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.05 | .634 | .073 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.13 | .827 | .096 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.00 | 1.027 | .119 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.03 | .930 | .107 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.60 | .493 | .057 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.47 | .741 | .086 |

| | Statusi i te marrurit me aktivitet | N | Mean | Std. Dev | Std. Error | |
|----|---|------------------------|-------------|-----------------|-------------------|------|
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.35 | .626 | .072 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.45 | .684 | .079 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.17 | .950 | .110 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.21 | .890 | .103 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.48 | .644 | .074 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.27 | .741 | .086 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.39 | .733 | .085 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.43 | .619 | .071 |
| 27 | Nëse ushtroj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.11 | .798 | .092 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.11 | .894 | .103 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 1.85 | 1.023 | .118 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 1.83 | 1.132 | .131 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.44 | .683 | .079 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.15 | .817 | .094 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.01 | .780 | .090 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.12 | .805 | .093 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.84 | .369 | .043 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.63 | .632 | .073 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.23 | .628 | .072 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.16 | .823 | .095 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.16 | 1.186 | .137 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.36 | 1.215 | .140 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.23 | .689 | .080 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.21 | .776 | .090 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i lodhur. | Femra Aktive ne Fitnes | 74 | 3.11 | .587 | .068 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.13 | .777 | .090 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.07 | .777 | .090 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.19 | .817 | .094 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.01 | 1.020 | .118 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 74 | 2.34 | 1.011 | .117 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.53 | .577 | .067 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.43 | .873 | .101 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.84 | .839 | .097 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.20 | .900 | .104 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 1.64 | .864 | .100 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 1.88 | .986 | .114 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.21 | .776 | .090 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.12 | .958 | .111 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 2.15 | .996 | .115 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 2.56 | 1.043 | .120 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | Femra Aktive ne Fitnes | 75 | 3.92 | .273 | .032 |
| | | Femra Pasive ne Fitnes | 75 | 3.44 | .919 | .106 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|-------|------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------|-------|
| | | Levene's Test | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | 16.394 | .000 | -.660 | 148 | .510 | -.067 | .101 | -.266 | .133 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 2.648 | .106 | 1.318 | 148 | .189 | .147 | .111 | -.073 | .367 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 9.823 | .002 | -5.992 | 148 | .000 | -.813 | .136 | -1.082 | -.545 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | 5.821 | .017 | 3.118 | 148 | .002 | .400 | .128 | .146 | .654 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 11.652 | .001 | -3.152 | 148 | .002 | -.467 | .148 | -.759 | -.174 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 39.409 | .000 | 3.760 | 148 | .000 | .453 | .121 | .215 | .692 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | .079 | .780 | -.650 | 148 | .517 | -.067 | .103 | -.269 | .136 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | .262 | .610 | -1.459 | 148 | .147 | -.213 | .146 | -.502 | .076 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 11.282 | .001 | .866 | 148 | .388 | .093 | .108 | -.120 | .306 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe | .057 | .812 | .416 | 148 | .678 | .053 | .128 | -.200 | .306 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtroj. | 4.561 | .034 | -1.264 | 148 | .208 | -.147 | .116 | -.376 | .083 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 7.441 | .007 | 0.000 | 148 | 1.000 | 0.000 | .096 | -.190 | .190 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 7.518 | .007 | 2.112 | 148 | .036 | .333 | .158 | .021 | .645 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 2.979 | .086 | 1.081 | 148 | .282 | .120 | .111 | -.099 | .339 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të | 2.160 | .144 | -4.027 | 148 | .000 | -.547 | .136 | -.815 | -.278 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | .000 | 1.000 | -.465 | 148 | .643 | -.053 | .115 | -.280 | .173 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | 3.388 | .068 | -.112 | 148 | .911 | -.013 | .119 | -.249 | .222 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | .018 | .894 | 1.448 | 148 | .150 | .200 | .138 | -.073 | .473 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e | 8.917 | .003 | -.664 | 148 | .507 | -.080 | .120 | -.318 | .158 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | .019 | .891 | -.167 | 148 | .868 | -.027 | .160 | -.343 | .289 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 9.815 | .002 | 1.297 | 148 | .197 | .133 | .103 | -.070 | .337 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------------|------|------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|-------|
| | | Levene's Test f | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | .630 | .429 | 1.881 | 148 | .062 | .213 | .113 | -.011 | .437 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | .927 | .337 | -.361 | 148 | .719 | -.040 | .111 | -.259 | .179 |
| 27 | Nëse ushtror rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | 1.562 | .213 | 0.000 | 148 | 1.000 | 0.000 | .138 | -.273 | .273 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | 2.815 | .096 | .151 | 148 | .880 | .027 | .176 | -.321 | .375 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | .330 | .566 | 2.386 | 148 | .018 | .293 | .123 | .050 | .536 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | 1.458 | .229 | -.824 | 148 | .411 | -.107 | .129 | -.362 | .149 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 24.370 | .000 | 2.525 | 148 | .013 | .213 | .084 | .046 | .380 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 2.004 | .159 | .558 | 148 | .578 | .067 | .119 | -.169 | .303 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | 1.318 | .253 | -1.020 | 148 | .309 | -.200 | .196 | -.587 | .187 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | 2.387 | .124 | .111 | 148 | .912 | .013 | .120 | -.224 | .250 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier | 6.600 | .011 | -.223 | 147 | .824 | -.025 | .113 | -.248 | .198 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 3.853 | .052 | -.922 | 148 | .358 | -.120 | .130 | -.377 | .137 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | 1.505 | .222 | -1.951 | 147 | .053 | -.325 | .166 | -.653 | .004 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 8.977 | .003 | .883 | 148 | .379 | .107 | .121 | -.132 | .345 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | .424 | .516 | -2.533 | 148 | .012 | -.360 | .142 | -.641 | -.079 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | .680 | .411 | -1.585 | 148 | .115 | -.240 | .151 | -.539 | .059 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit | 4.095 | .045 | .656 | 148 | .513 | .093 | .142 | -.188 | .375 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | 2.838 | .094 | -2.482 | 148 | .014 | -.413 | .167 | -.742 | -.084 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 103.933 | .000 | 4.336 | 148 | .000 | .480 | .111 | .261 | .699 |

7.3. NDRYSHIMET NË MES TË GRUPIT TË FEMRAVE DHE MESHUJVE AKTIVE NË FITNES

Në tabelat e mëposhtme janë paraqitur vlerat e T- testit në mes të dy gjinive për dy grupet e personave. Një nga qëllimet e punimit ka qenë që të gjurmohen edhe se egzistojnë dallime sa i përket përceptimit të barrierave dhe përfitimeve nga të ushtruarit në mes të gjinisë mashkullore dhe asaj femrore të nxënësve të shkollave të mesme. Për këtë qëllim janë krahasuar në mes veti grupi i meshkujve aktiv në fitnes me grupin e vajzave aktive në fitnes dhe grupi i meshkujve pasiv me grupin e femrave pasive në fitnes.

Nga tabela e personave aktiv shohim se në asnjë nga pyetjet e parashtruara në pyetësorë nuk janë paraqitur dallime të rëndësishme statistikore dhe se sa i përket përceptimit të përfitimeve dhe barrierave në mes të gjinive që të dyja gjinitë kanë dhënë vlerësime shumë të përafërta. Nisur nga rezultatet e vërtetuara më herët nga vlerat e T-testit paraprake mund të konstatohet se që të dyja gjinitë, kur kemi të bëjmë me rastin e personave aktiv e vlerësojnë njëllë rëndësinë që ka të ushtruarit fizik dhe se në të gjitha ato pyetje të cilat e vënë në dukje aprovimin e vlerës së aktivitetit të rregullt janë realizuar njëllë vlerat të larta të mesatarës aritmetike. E kundërta e kësaj janë paraqitur vlera të ulta të mesatareve në ato pyetje të cilat kanë pohuar vlerësimin e barrierave për të marrë me aktivitet të rregullt fizik.

Nga tabela e personave pasiv mund të shohim se në katër pyetje nga i gjithë pyetësori janë paraqitur dallime në mes të meshkujve dhe vajzave. Ne konstatimet se: „ **Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale**”, „**Ushtrimi përmirson shëndetin tim mendorë**”, „**Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit kardiovaskularë**”, „**ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim**”. Në të gjitha këto raste vlerat mesatare të vajzave janë më të larta se ato të meshkujve. Kjo na bënë të kuptojmë se në disa aspekte vajzat të cilat janë pasive dhe që nuk merren rregullisht me ushtrime trupore, prap se prap kanë treguar vlerësim më të lartë të disa aspekteve të vlerës së ushtrimit. Mospërfshirja e tyre mund të ju referohet më shumë ndikimit të faktorëve të jashtëm sic janë statusi social i vajzave, përkrahja nga familja, pamundësia e qasjes në lokacione të palestrave si dhe oraret e papërshtatshme.

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------------------|-------|-------|-----|-------|---------------------------------------|------|--------|-----|------|
| | | Dallimet Meshkuj/Femra personat Aktiv | | | | | Dallimet Meshkuj/Femra personat Pasiv | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. | F | Sig. | t | df | Sig. |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtroj. | .876 | .351 | .436 | 148 | .663 | 2.943 | .088 | -.754 | 148 | .452 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | .109 | .742 | .165 | 148 | .869 | .851 | .358 | -1.075 | 148 | .284 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | 2.474 | .118 | .574 | 148 | .567 | .246 | .621 | -1.999 | 148 | .047 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .132 | .716 | .886 | 148 | .377 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | .039 | .844 | .233 | 148 | .816 | .025 | .874 | -.384 | 148 | .701 |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | 1.126 | .290 | -.522 | 148 | .602 | .569 | .452 | .586 | 148 | .559 |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | 2.956 | .088 | .867 | 148 | .387 | .060 | .806 | -1.515 | 148 | .132 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | .648 | .422 | -.382 | 148 | .703 | 7.595 | .007 | -4.055 | 148 | .000 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .278 | .599 | 1.015 | 148 | .312 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 1.881 | .172 | .226 | 148 | .822 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat qe më pëlqejnë. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .699 | .404 | -1.799 | 148 | .074 |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtroj. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .068 | .795 | -.515 | 148 | .607 |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .004 | .953 | -.343 | 148 | .732 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .006 | .936 | -1.561 | 148 | .121 |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .326 | .569 | -1.732 | 148 | .085 |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme për mua. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 1.107 | .294 | -.094 | 148 | .926 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .937 | .335 | -1.478 | 148 | .142 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 2.808 | .096 | -2.217 | 148 | .028 |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .340 | .561 | 1.581 | 148 | .116 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies personale. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .714 | .400 | -.498 | 148 | .619 |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajojnë për të ushtruar. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .987 | .322 | .344 | 148 | .731 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .047 | .829 | -.112 | 148 | .911 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------------------------------|-------|-------|-----|-------|---------------------------------------|------|--------|-----|------|
| | | Dallimet Meshkuj/Femra personat Aktiv | | | | | Dallimet Meshkuj/Femra personat Pasiv | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. | F | Sig. | t | df | Sig. |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .297 | .587 | -1.148 | 148 | .253 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .125 | .724 | .568 | 148 | .571 |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .792 | .375 | -.666 | 148 | .506 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 3.098 | .080 | -.346 | 148 | .730 |
| 27 | Nëse ushtror rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .209 | .649 | -.277 | 148 | .782 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 4.955 | .028 | -1.041 | 148 | .299 |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .117 | .733 | -1.178 | 148 | .241 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .473 | .493 | -.696 | 148 | .488 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .042 | .838 | -1.374 | 148 | .172 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .460 | .499 | -2.251 | 148 | .026 |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajojnë mua për të ushtruar. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .810 | .370 | .208 | 148 | .836 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .218 | .642 | -.109 | 148 | .913 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i lodhur. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 146 | 1.000 | .037 | .848 | .423 | 148 | .673 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .050 | .823 | -1.276 | 148 | .204 |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .844 | .360 | .114 | 145 | .909 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .662 | .417 | .098 | 148 | .922 |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 2.849 | .094 | -.928 | 148 | .355 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 2.502 | .116 | .232 | 148 | .817 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .588 | .444 | -.175 | 148 | .861 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | 1.049 | .307 | -.896 | 148 | .372 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | 0.000 | 1.000 | 0.000 | 148 | 1.000 | .012 | .914 | -.642 | 148 | .522 |

7.4. PËRQINDJA E SHPËRNDARJES SË REZULTATEVE SIPAS GRUPEVE DHE STATUSIT TË TYRE TË AKTIVITETIT FIZIK - MESHKUJT

Me qëllim të paraqitjes më të qartë të dallimeve sipas shpërndarjes së rezultateve janë paraqitur në mwnyrw tabelare edhe vlerat e dallimeve sa i përket qëndrimeve të pjesmarrësve sipas statusit Aktiv apo Pasiv.

Në tabelën nr Janë paraqitur shpërndarja e rezultateve sipas deklarimit të tyre në 4 nivele sipas shkallës së Likertit. Deklarimet janë bërë me deklarim sipas nivelet e pajtueshmërisw për përgjigjet e caktuara është bërë në bazë të pohimeve të respondentëve në katër nivele „*Pajtohem Plotësisht*”, „*Pajtohem*”, „*Nuk Pajtohem* ”dhe „*Nuk Pajtohem Aspak*”

Në të gjitha pyetjet ku dallimet janë të rëndësishme dhe që janë vërtetuar me anë të metodës së T-testit shohim koncentrimë në numër më të madhë tw pajtueshmërisw në lidhje me pohimet e deklaruara në pytjet përkatëse. Nga tabela e meshkujve shohim se këto dallime janë paraqitur në pothuajse gjysmën e pyetjeve të parashtruara në pyetësorë.

Kjo gjendje është paraqitur edhe në mënyrë grafike ku janë bëhet edhe më e qartë se cilat deklarime kanë ndikuar më shumë që dallimet në mes të personave të jenë të rëndësishme.

Me anë të krostabelave janë gjurmuar përqindjet e shpërndarjes së pyetjeve duke e vendosur statusi i pjesmarrësve në shtylla kurse nivelet e përgjigjeve tjera në rende. Të gjitha këto rezultate janë paraqitur edhe në mënyrë grafike për të ofruar një pasqyrë më të qartë të dallimeve të cilat janë paraqitur dhe për të vërtetuar se egzistojnë dallime të cilat mund të interpretohen më lehtë. Shifrat në tabela tregojnë se me çfarë përqindje pjesmarrësit janë përgjigjur në ndonjërin nga opsionet e ofruara në shkallën ordinale. Kolonat janë të ndara në bazë të statusit dhe ofrojnë mundësinë e krahasimit të drejtpërdrejt.

| Nr. Pyetjet | Statusi I te marrurrit me aktivitet meshkujt | Aktiv | | | | Pasiv | | | |
|-------------|--|---------------------|----------|--------------|-------------------|---------------------|----------|--------------|--------------|
| | | pajtohem plotesisht | Pajtohem | Nuk pajtohem | Nuk pajtohem aspa | pajtohem plotesisht | Pajtohem | Nuk pajtohem | Nuk pajtohem |
| 1 | Mua më pëlqen të ushtrroj | 65 | 10 | 0 | 0 | 49 | 40 | 10 | 2 |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit | 31 | 44 | 0 | 0 | 39 | 23 | 12 | 1 |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendor | 47 | 28 | 0 | 0 | 30 | 31 | 11 | 3 |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë | 2 | 5 | 37 | 31 | 15 | 26 | 27 | 7 |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës | 22 | 44 | 6 | 2 | 12 | 34 | 22 | 7 |
| 6 | Ushtrimet më lodhin mua | 5 | 9 | 49 | 12 | 17 | 30 | 18 | 10 |
| 7 | Ushtrimet rrisin forcën time muskulore | 53 | 22 | 0 | 0 | 29 | 14 | 32 | 0 |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale | 34 | 33 | 8 | 0 | 25 | 23 | 24 | 3 |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua | 7 | 9 | 36 | 23 | 12 | 11 | 44 | 8 |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem I relaksuar | 46 | 29 | 0 | 0 | 47 | 22 | 6 | 0 |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqët dhe personat që më pëlqejnë | 29 | 39 | 3 | 0 | 22 | 33 | 13 | 7 |
| 12 | Unë jam shumë I sikletosur kur duhet të ushtrroj | 5 | 48 | 22 | 0 | 1 | 13 | 35 | 26 |
| 13 | Të ushtruarit më ruan nga presioni I lartë I gjakut | 17 | 57 | 1 | 0 | 24 | 43 | 5 | 3 |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme | 29 | 29 | 13 | 4 | 18 | 15 | 29 | 13 |
| 15 | Ushtrimi I rregullt rrit nivelin tim të përgaditjes fizike | 59 | 12 | 1 | 2 | 38 | 31 | 5 | 1 |
| 16 | Oraret e punës së të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme për mua | 3 | 2 | 34 | 36 | 5 | 17 | 38 | 15 |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim | 39 | 32 | 1 | 3 | 30 | 40 | 4 | 1 |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular | 28 | 42 | 3 | 2 | 20 | 38 | 15 | 2 |
| 19 | Unë jam I lodhur nga ushtrimi | 8 | 3 | 38 | 26 | 3 | 16 | 28 | 28 |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenja e mirëqenjes sociale | 16 | 48 | 10 | 1 | 23 | 38 | 10 | 4 |
| 21 | Bashkëshorti im (partneri) nuk më inkurajon për ushtrime | 12 | 3 | 33 | 27 | 6 | 20 | 23 | 26 |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmërinë time | 45 | 30 | 0 | 0 | 42 | 27 | 4 | 2 |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitetin | 31 | 40 | 3 | 1 | 34 | 33 | 6 | 2 |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marëdhëniet familjare | 10 | 11 | 36 | 18 | 8 | 16 | 41 | 10 |
| 25 | Rregullimi im është përmirësuar me ushtrim | 42 | 27 | 6 | 0 | 26 | 39 | 8 | 2 |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës | 37 | 33 | 2 | 3 | 40 | 27 | 5 | 3 |
| 27 | Nëse ushtrroj rregullisht, do të jetoj më gjatë | 23 | 42 | 5 | 5 | 25 | 36 | 8 | 6 |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak | 11 | 1 | 29 | 34 | 4 | 9 | 19 | 43 |
| 29 | Ushtrimet më ndihmojnë të clodhem (zvogeloj lodhjen) | 40 | 29 | 5 | 1 | 22 | 34 | 15 | 4 |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj | 19 | 42 | 10 | 4 | 21 | 41 | 7 | 6 |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar | 63 | 12 | 0 | 0 | 39 | 34 | 2 | 0 |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetëvlerësimin tim | 24 | 45 | 5 | 1 | 16 | 41 | 8 | 10 |
| 33 | Familjarët e mi nuk më inkurajojnë mua për të ushtruar | 19 | 2 | 26 | 28 | 17 | 18 | 18 | 22 |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencën time mendore | 25 | 45 | 2 | 3 | 28 | 34 | 13 | 0 |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndjer I lodhur | 15 | 48 | 9 | 0 | 27 | 38 | 7 | 3 |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime | 19 | 48 | 2 | 6 | 24 | 31 | 17 | 3 |
| 37 | Ushtrimet më marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare | 12 | 3 | 34 | 26 | 13 | 10 | 40 | 12 |
| 38 | Ushtrimi është argëtim I mirë për mua | 43 | 29 | 3 | 0 | 44 | 23 | 5 | 3 |
| 39 | Ushtrimi rrit provushmërinë time nga të tjerët | 20 | 24 | 30 | 1 | 25 | 35 | 10 | 5 |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua | 5 | 4 | 25 | 41 | 12 | 8 | 17 | 38 |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim | 27 | 42 | 1 | 5 | 28 | 32 | 9 | 6 |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar | 12 | 7 | 36 | 20 | 10 | 26 | 24 | 15 |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupi tim | 69 | 6 | 0 | 0 | 45 | 11 | 19 | 0 |

Tab. 8. Përqindja e shpërndarjes së përgjigjeve – Meshkujt

7.5. PËRQINDJA E SHPËRNDARJES SË REZULTATEVE SIPAS GRUPEVE DHE STATUSIT TË TYRE TË AKTIVITETIT FIZIK – FEMRAT

Me qëllim të paraqitjes më të qartë të dallimeve sipas shpërndarjes së rezultateve janë paraqitur në mënyrë tabelare edhe vlerat e dallimeve sa i përket qëndrimeve të pjesëmarrësve sipas statusit Aktiv apo Pasiv.

Në tabelën nr. 7.5 janë paraqitur shpërndarja e rezultateve sipas deklaramit të tyre në 4 nivele sipas shkallës së Likertit. Deklarimet janë bërë me deklarim sipas nivelet e pajtueshmërisw për përgjigjet e caktuara është bërë në bazë të pohimeve të respondentëve në katër nivele „*Pajtohem Plotësisht*”, „*Pajtohem*”, „*Nuk Pajtohem*” dhe „*Nuk Pajtohem Aspak*”

Në të gjitha pyetjet ku dallimet janë të rëndësishme dhe që janë vërtetuar me anë të metodës së T-testit shohim koncentrim në numër më të madhë të pajtueshmërisw në lidhje me pohimet e deklaruara në pyetjet përkatëse. Nga tabela e meshkujve shohim se këto dallime janë paraqitur në pothuajse gjysmën e pyetjeve të parashtruar në pyetësorë.

Kjo gjendje është paraqitur edhe në mënyrë grafike ku janë bëhet edhe më e qartë se cilat deklarime kanë ndikuar më shumë që dallimet në mes të personave të jenë të rëndësishme.

Me anë të krostabelave janë gjurmuar përqindjet e shpërndarjes së pyetjeve duke e vendosur statusi i pjesëmarrësve në shtylla kurse nivelet e përgjigjeve tjera në rreth. Të gjitha këto rezultate janë paraqitur edhe në mënyrë grafike për të ofruar një pasqyrë më të qartë të dallimeve të cilat janë paraqitur dhe për të vërtetuar se ekzistojnë dallime të cilat mund të interpretohen më lehtë. Shifrat në tabela tregojnë se me çfarë përqindje pjesëmarrësit janë përgjigjur në ndonjërin nga opsionet e ofruara në shkallën ordinale. Kolonat janë të ndara në bazë të statusit dhe ofrojnë mundësinë e krahasimit të drejtpërdrejt.

| Nr. Pyetjet | Aktiv | | | | Pasiv | | | |
|-------------|---------------------|----------|--------------|--------------------|---------------------|----------|--------------|--------------|
| | pajtohem plotesisht | Pajtohem | Nuk pajtohem | Nuk pajtohem aspak | pajtohem plotesisht | Pajtohem | Nuk pajtohem | Nuk pajtohem |
| 1 | 64 | 10 | 1 | 0 | 50 | 17 | 8 | 0 |
| 2 | 30 | 45 | 0 | 0 | 45 | 20 | 10 | 0 |
| 3 | 47 | 26 | 2 | 0 | 41 | 26 | 7 | 1 |
| 4 | 2 | 5 | 37 | 31 | 12 | 26 | 26 | 11 |
| 5 | 22 | 44 | 6 | 3 | 14 | 32 | 24 | 5 |
| 6 | 8 | 8 | 47 | 12 | 19 | 17 | 31 | 8 |
| 7 | 48 | 27 | 0 | 0 | 37 | 18 | 17 | 3 |
| 8 | 34 | 36 | 5 | 0 | 39 | 32 | 3 | 1 |
| 9 | 7 | 9 | 36 | 23 | 10 | 9 | 43 | 13 |
| 10 | 46 | 29 | 0 | 0 | 51 | 14 | 8 | 2 |
| 11 | 29 | 39 | 3 | 4 | 28 | 37 | 6 | 4 |
| 12 | 5 | 48 | 22 | 0 | 4 | 11 | 35 | 25 |
| 13 | 17 | 57 | 1 | 0 | 25 | 44 | 3 | 3 |
| 14 | 29 | 29 | 13 | 4 | 25 | 17 | 24 | 9 |
| 15 | 57 | 14 | 1 | 2 | 53 | 16 | 2 | 3 |
| 16 | 3 | 2 | 34 | 36 | 8 | 15 | 34 | 18 |
| 17 | 35 | 36 | 1 | 3 | 43 | 26 | 5 | 1 |
| 18 | 30 | 40 | 3 | 2 | 35 | 29 | 9 | 2 |
| 19 | 8 | 3 | 42 | 22 | 3 | 6 | 32 | 34 |
| 20 | 16 | 48 | 10 | 1 | 28 | 32 | 12 | 3 |
| 21 | 12 | 3 | 33 | 27 | 6 | 15 | 29 | 25 |
| 22 | 45 | 30 | 0 | 0 | 44 | 24 | 5 | 2 |
| 23 | 33 | 38 | 3 | 1 | 40 | 31 | 2 | 2 |
| 24 | 10 | 11 | 18 | 36 | 8 | 15 | 37 | 15 |
| 25 | 45 | 24 | 6 | 0 | 32 | 32 | 10 | 1 |
| 26 | 37 | 33 | 2 | 3 | 36 | 36 | 2 | 1 |
| 27 | 23 | 42 | 5 | 5 | 28 | 33 | 8 | 6 |
| 28 | 11 | 1 | 29 | 34 | 12 | 6 | 14 | 43 |
| 29 | 40 | 29 | 5 | 1 | 28 | 33 | 11 | 3 |
| 30 | 23 | 38 | 10 | 4 | 26 | 35 | 11 | 3 |
| 31 | 58 | 17 | 0 | 0 | 52 | 19 | 3 | 1 |
| 32 | 24 | 45 | 5 | 1 | 27 | 38 | 5 | 5 |
| 33 | 22 | 2 | 23 | 28 | 21 | 10 | 19 | 25 |
| 34 | 25 | 45 | 2 | 3 | 30 | 33 | 10 | 2 |
| 35 | 20 | 43 | 9 | 3 | 25 | 35 | 12 | 2 |
| 36 | 24 | 43 | 2 | 6 | 30 | 32 | 10 | 3 |
| 37 | 12 | 3 | 34 | 26 | 14 | 13 | 33 | 15 |
| 38 | 45 | 27 | 3 | 0 | 47 | 17 | 7 | 4 |
| 39 | 22 | 24 | 28 | 1 | 36 | 21 | 15 | 3 |
| 40 | 6 | 5 | 24 | 40 | 8 | 8 | 26 | 33 |
| 41 | 26 | 43 | 1 | 5 | 32 | 27 | 9 | 7 |
| 42 | 10 | 9 | 36 | 20 | 17 | 22 | 22 | 14 |
| 43 | 66 | 9 | 0 | 0 | 52 | 7 | 13 | 3 |

Tab. 8. Përqindja e shpërndarjes së përgjigjeve – Meshkujt

8. VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

PYETJET HULUMTUESE

Për të vendosur hipotezat e hulumtimit jemi shërbyer me pyetjet të cilat i kanë paraprirë ndërtimit të hipotezave hulumtuese.

Pyetjet hulumtuese:

1. A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme të gjinisë femrore të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.
2. A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme të gjinisë mashkullore të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.
3. A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme në mes të dy gjinive të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.
4. A janë këto dallime rezultat i arsytimeve të cilat kategoria e caktuar i bënë duke i përshkruar si ndikim i faktorëve të jashtëm.

Bazuar në rezultatet e hulumtimit mund të konkludohet se:

H1 - Nxënësit e shkollave të mesme, të gjinisë femrore, të cilët janë aktiv do të tregojnë vlerë më të larta të vlerësimit të rëndësisë së aktivitetit fizik në krahasim me personat të cilët nuk janë aktiv është vërtetuar plotësisht pasi që në pothuajse në të gjitha pyetjet që kanë pohuar vlerën e aktivitetit të rregullt fizik kemi pas dallime të rëndësishme në mes të vajzave aktive dhe atyre pasive në aktivitete fizike.

H2 - Nxënësit e shkollave të mesme, të gjinisë mashkullore, të cilët janë aktiv do të tregojnë vlera më të larta të vlerësimit të rëndësisë së aktivitetit fizik në krahasim me personat të cilët nuk janë aktiv është vërtetuar plotësisht pasi që në pothuajse në të gjitha

pyetjet që kanë pohuar vlerën e aktivitetit të rregullt fizik kemi pas dallime të rëndësishme në mes të vajzave aktive dhe atyre pasive në aktivitete fizike.

H3- Nuk do të ketë dallime në mes të gjinive të dy grupeve sa i përket qëndrimeve ndaj aktivitetit fizik është vërtetuar pothuajse në tërësi pasi që në mes të grupit të meshkujve dhe vajzave aktive në fitnes nuk kemi pas asnjë dallim të rëndësishëm, përderisa në mes të grupit të meshkujve dhe vajzave pasive kemi pasur dallime në vetëm katër pyetje nga gjithsej 43 sa ka patur pyetësi.

H4 - Nxënësit jo aktiv do të jenë më të përzënë që të justifikojnë mos aktivitetin e tyre duke u arsyetuar në ndikimin e faktorëve të jashtëm, nuk është vërtetuar në tërësi pasi që nga deklaratimet e tyre, edhe pse në disa raste ka pasur deklarime të tilla që lidhen me faktorët e jashtëm por në shumicën e rasteve këto deklarime nuk mund të shpien në një konkludim i cila do të vërtetonte hipotezën e parashtruar.

9. REZYME

Hulumtimi ka trajtuar popullatën e nxënësve të shkollës së mesme , mosha e të cilëve është nga 15-18 vjeçar. Në mostrën e këtij hulumtimi janë të përfshirë **150 persona aktiv**, përkatsisht 75 meshkuj dhe 75 femra aktive dhe **150 persona sedentar**, prej tyre 75 janë të gjinisë mashkullore dhe 75 të gjinisë femërore të cilët me vetëdëshirë e kanë quajtur vetën sedentar (jo aktivë). Pra në mostër janë të përfshir gjithsej 300 persona (150 aktiv dhe 150 pasiv).

Në këtë hulumtim instrumenti për mbledhjen e të dhënave me qëllim të shkallës së përcaktimit të përfitimeve të marrurit me fitnes në mes të atyre aktiv dhe sedentarë është përdorur pyetësi: ”The Exercise Benefits/Barreires Scale” (EBBS) i cili në Gjuhën Shqipe përkthehet si “Shkalla e matjes/përceptimit të perfitimeve /barrierës nga ushtrimet”. Pyetësi është i dizajnuar prej 43 pyetjeve ku një numër i tyre është i shkruar në formë të pyetjeve pohuese kurse pjesa tjetër në formë të pyetjeve mohuese. Të gjitha pyetjet synojnë që të zbulojnë se çfarë qëndrime mbajnë personat që merren në mënyrë aktive dhe ata të cilët bëjnë jetë sedentare për çështje të rëndësishme të cilat janë të lidhura me të ushtruarit trupor.

Për të vërtetuar dallimet në mes të dy grupeve është përdoruar metoda e T- testit

Rezultatet e fituara kanë arritur që të vërtetojnë hipotezat e parashtruara sepse në shumicën (43 pyetje) janë paraqitur ndryshime të rëndësishme statistikore të cilat kanë treguar se në mes të personave të cilët merren në mënyrë aktive me të ushtruarit fizik (të cilët kryesisht janë vizitues të rregullt të klubeve të fitnesit dhe pjestarë të klubeve sportive) kanë qëndrime më pozitive ndaj procesit të ushtruarit. Edhe në rastet ku ndryshimet kanë qenë shumë të vogla, dhe janë varur vetëm nga përqindja e shpërndarjeve sipas niveleve të ngjajshme, përsëri është vërejtur se në masë më të madhe, personat të cilët bëjnë jetë sedentare kanë treguar qëndrim më kundërshtues ndaj vlerës së të ushtruarit të rregullt. Kjo vërteton faktin se të ushtruarit e individëve të caktuar është i lidhur shumë me qëndrimet të cilat ata mbajnë ndaj edukimit fizik dhe të qenit aktiv.

10.PËRFUNDIME ME REKOMANDIME

Hulumtimi i qëndrimit apo përceptimit të cilin e kanë personat të cilët ushtrojnë rregullisht dhe atyre të cilët bëjnë jetë sedentare ndaj përfshirjes së rregullt në të ushtruar, i cili është kryer me ndihmën e mbledhjes së të dhënave nga 300 respondentë përmes pyetësorit të standardizuar, ka pas për qëllim të vërtetoj çështjet të cilat janë ngritur përmes dy pyetjeve hulumtuese .

Për të plotësuar qëllimin e hulumtimit janë parashtruar katër pyetje hulumtuese.

- A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme të gjinisë femrore të cilët rregullisht merren me aktivitet fizikë (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.
- A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme të gjinisë mashkullore të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.
- A ka dallime sa i përket vlerës që ka aktiviteti i rregullt fizik në mes të nxënësve të shkollave të mesme në mes të dy gjinive të cilët rregullisht merren me aktivitet fizik (Fitnes) dhe atyre të cilët nuk merren në mënyrë aktive.
- A janë këto dallime rezultat i arsytimeve të cilat kategoria e caktuar i bën duke i përshkruar si ndikim i faktorëve të jashtëm.

Këto pyetje kanë ngritur katër hipoteza kryesore.

H1 - Nxënësit e shkollave të mesme, të gjinisë femrore, të cilët janë aktiv do të tregojnë vlerë më të larta të vlerësimit të rëndësisë së aktivitetit fizik në krahasim me personat të cilët nuk janë aktiv.

H2 - Nxënësit e shkollave të mesme, të gjinisë mashkullore, të cilët janë aktiv do të tregojnë vlera më të larta të vlerësimit të rëndësisë së aktivitetit fizik në krahasim me personat të cilët nuk janë aktiv.

H4- Nuk do të ketë dallime në mes të gjinive të dy grupeve sa i përket qëndrimeve ndaj aktivitetit fizik.

H4 - Nxënësit joaktiv do të jenë më të pirur që të justifikojnë mos aktivitetin e tyre duke u arsyetuar në ndikimin e faktorëve të jashtëm.

Tri hipotezat e para janë në tërsi dhe me këtë është arritur të konstatohet se qëndrimet të cilat mbajnë të rinjtë e moshës së mesme shkollorë ndaj vlerës së të ushtruarit paraqesin faktorin kyq të përfshirjes apo mospërfshirjes së individëve të caktuar në process të rregullt stërvitorë. Ky punim ka vënë në pah se egzistojnë dallime në qëndrim të cilat nuk mund të themi se janë të ndikuara nga përfshirja apo mospërfshirja, në fazë të caktuar të jetës, në aktivitetet të rregullta fizike. Hulumtimi ka treguar se duhet të merren masa në të gjitha nivelet e punës me të rinjtë për shkakë se atëher është mosha më e përshtatshme që të ndikohet në krijimin e qëndrimeve të drejta ndaj aktivitetit fizik. Trendet më të reja në edukimin fizik me nxënës në shkolla lëvizin në drejtim asaj ku idea kryesore e ndryshimeve duhet të qojë drejt zhvillimit të aftësive elementare lëvizore dhe gjithashtu drejt zhvillimit të qëndrimeve duke iu mundësuar të rinjëve të vazhdojnë zhvillimin e atyre aftësive gjatë jetës në mënyrë të pavarur. Me fjalë të tjera, të rinjtë duhet të mësojnë se si duhet të zhvillohen në baza të përhershme duke mësuar në mënyrë konstante, që të jenë në gjendje t'i përdorin ato aftësi kur të rriten. Kjo është ajo me çka edukimi shkollorë duhet t'i pajisë gjeneratat e reja sot.

Brettschneider i sheh dy gjëra vendimtare për të ardhmen e edukimit fizik:

1. Edukimi fizik duhet të zhvillojë fitnesin fizik dhe aftësitë lëvizore deri në atë nivel që mundëson të rinjtë të ndjekin një stil aktiv të jetës.
2. Edukimi fizik duhet t'i kontribuojë zhvillimit të përgjithshëm social, kognitiv dhe emocional të të rinjëve në përgatitjen e tyre për tërë jetën.

Këto gjetje tregojnë se në shkollat tona duhet të punohet shumë në mënyrë që të rinjtë, qysh në moshat e hershme shkollorë të ndërtojnë një qëndrim të drejtë ndaj të qenit aktiv tërë jetën si dhe të vetëdijsohen për vlerat e mënyrës së shëndetshme të jetuarit.

Nisur nga gjetjet e këtij punimi ofrohen rekomandimet në vijim:

- Edukimi fizik modern duhet të ketë për qëllim forcimin e tipareve personale (besimet, vlerat morale, motivet dhe interesimet aq sa edhe aftësitë motorike apo aftësitë sportive) në përgatitjen për një stil aktiv të jetës jo vetëm në shkollë por gjatë tërë jetës.

- Të bëhet ndryshime në qasjen e organizimit mësimorë dhe mësimi të organizohet përmes metodave pedagogjike dhe natyrës interaktive specifike të marrëdhënies ndërmjet mësuesit dhe nxënësve (në mjedisin edukativ të palestrës, por jo të kufizuar vetëm në palestër).
- Të ketë mundësi që fëmijëve të ju mundësohet edukim përmes shumllojshmërisë së aktiviteteve, formave dhe metodave të shpërndarjes së tyre, dhe gjerësia e konteksteve në të cilat përdoren, t'u ndihmojë të rinjve për t'i drejtuar interesat e tyre drejt edukimit fizik në të ardhmen.
- Në jetën shoqërore, kultura fizike të luajë një rol të rëndësishëm, te individët të të gjitha moshave që marrin pjesë në të për arsye të ndryshme dhe në nivele të ndryshme të aktiviteteve fizike.
- Të sigurohen kushte dhe infrastrukturë e nevojshme e cila do ju mundësonte kategorive të ndryshme të përfshihen më rregullisht në aktivitete fizik, pa marrë parasysh se a jetojnë në mjedise ruarale apo urbane.
- Të investohet nga shoqëria dhe institucionet në promovimin e vlerës së aktiviteti të rregullt fizik dhe mënyrës së shëndetshme të jetuarit, duke krijuar aktivitete dhe fushata promovuese. Iniciativa të ndryshme masive të cilat atakojnë krijimin e qëndrimeve të drejta ndaj vlerës së të qenit aktiv.

Rezyme

The survey addressed the population of high school students whose age is from 15 /18 year. The sample of this research includes 150 active people namely 75 men and 75 active women and 150 sedentary people of whom 75 are male and 75 females who have self described themselves sedentary (not active)

So in total there are 300 people involved (150 aktiv and 150 not aktive). In this research the data collection instrument with the purpose of determining the fit of fit between active and sedentary a questionnaire was used “ The Exercise Benefits Barriers Scale (EBBS)

The questionnaire is designed of 43 questions where a number of them are questionable while the rest ask for nonsense.

All the questions are intended to find out what attitudes people hold actively and those who are sedentary about important issues that are related to bodily exertion to validate the differences between the two groups, the T test method is used. The obtained results have been able to substantiate the hypotheses put forward because most of the questions have shown significant statistical changes that have shown that among the persons who are involved actively with the most used physique have more positive attitudes towards the exercise process and in cases where the changes were very small and were dependent only on the percentage of distribution.

According to similar levels it has been observed that to a greater extent the persons who do sedentary life have shown a stance against the value of regular exercise. This attests to the fact that the exercise of certain individuals is highly related to the attitudes which they keep on physical education and being active.

11.LITERATURA

- Markolaj, L. (1999). *Fitnessi për të gjithë*. Tiranë (faq. 6-7. 42-46.)
- Mema, S. (1999). *Gjinnastika aerobike për të gjithë*. Tiranë(faq. 22-23. 29-30)
- Tigani, M. (2004). *Aerobiku për trup të bukur*. Pejë
- Tahiraj, E. (2008). *Rekreacioni sportive*. Prishtinë(faq. 46- 48.)
- Kranztler, N. &Stang, L. &Kane, E. (2011). *Nutrition and physical activity*. USA (faq. 2, 61-77.)
- Froleke, H. (2005). *Kleine Nährertabelle*. Deutchenland
- Zickerman, A., & Schley, B. (2004). *Poëer of 10,USA*
- Rexhepi, A. (2010). *Nutricioni dhe sportistët*.Prishtinë
- Lovell GP, El Ansari E, Parker JK. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health*. 2010, 7(3):784-98. doi: 10.3390/ijerph7030784. Epub 2010 Mar 1.
- Rushiti, H. (2009).*Metodologjia e kerkimeve shkencore*. Prishtin USHT, 2009
- Shala, M.(2016).*Seminar në shkencat humane*.Ligjerata të autorizuar. Prishtin, Kolegji AAB
- Biddle SJH, Gorely T, Stensel DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J. Sports Sci*. 2004;22:679–701. [[PubMed](#)]
- Queensland Health . *The Health of Queenslanders: Prevention of Chronic Disease 2008*. Second Report of the Chief Health Officer Queensland. Queensland Health; Brisbane, Australia: 2008.
- Queensland Health . *Risk Factor Impact on the Burden of Disease and Injury in Queensland, 2003*.Queensland Health; Brisbane, Australia: 2008.
- Craig RJM. *Health Survey for England 2006*. The Information Centre; Leeds, UK: 2008.
- American College of Sports Medicine . *ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th ed. Lippincott, Williams, & Wilkins; Baltimore, MD, USA: 2000.
- Department of Health and Human Services: Centers for Disease Control and Prevention U.S. Physical Activity Statistics Available online: <http://apps.nccd.cdc.gov/PASurveillance/StateSumResultV.asp> Exerc. 2000;32

- Hajian-Tilaki KO, Heidari B. Prevalence of obesity, central obesity and the associated factors in urban population aged 20–70 years, in the north of Iran: a population-based study and regression approach. *Obes. Rev.* 2007;8:3–10. [[PubMed](#)]
- Sofi F, Capalbo A, Cesari F, Abbate R, Gensini GF. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.* 2008;15:247–257. [[PubMed](#)]
- Zhurda, Y. (2013). *Psikologji e Sportit*. Tiranë
- Regjepi, A. (2009). *Mjekësia Sportive*. Prishtinë(faq. 47. 48.)
- Gërvall, A. & Shahini, F. (2011). *Fitnessi dhe Shëndeti*. Punim Masteri, Prishtin, Fakulteti I Mjekësisë, Dega e Fizioterapis.
- Quackenbush, M. 1999b, *Moving to fitness: Getting started*. Santa Cruz, CA: ETR Associates.
- Lee, C., and S. Blair. 2002. Cardiorespiratory fitness and smoking-related and total cancer mortality in men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Lee, I. et al. (2001). Physical activity and coronary heart disease in women. *Journal of the American Medical Association*.
- Exercise Beginners-Flexibility.
- <http://www.exercise.about.com/exbeginners/a/beginners-flexibility.html>
- Fitness Testing Harvord Step Test Confidential
- <http://www.topendsports.com/testing/testes/step-harvord.htm>
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE)
- www.aahperd.org/naspe
- President’s Council on Physical Fitness and Sports
- www.fitness.gov
- American Heart Association
- www.ashaeb.org
- Motivim për aktivitete fizike
- www.motivim.com
- Effect of Intensity and Type of Physical Activity on Mortality: Results From the Whitehall II Cohort Study
<http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2011.300257>

ANEKS
P Y E T S O R I

SHKALLA E CAKTIMIT TË PËRFTITIMET/ PENGESAT NGA USHTRIMET

| UDHEZIME: Më poshtë janë deklaratat që lidhen me qëndrimet tuaja për të ushtruarit. Ju lutem tregoni shkallën në të cilën pajtoheni apo jo me pohimet nga: | | Pajtohem Plotësisht | Pajtohem | Nuk Pajtohem | Nuk Pajtohem Aspak |
|---|--|------------------------|----------|--------------|-----------------------|
| 1 | Mua më pëlqen të ushtrtoj. | | | | |
| 2 | Ushtrimi më zvogëlon ndjenjat e stresit dhe tensionit. | | | | |
| 3 | Ushtrimi e përmirëson shëndetin tim mendorë. | | | | |
| 4 | Ushtrimet më marrin shumë kohë. | | | | |
| 5 | Duke ushtruar rregullisht do të parandaloj sulmet e zemrës. | | | | |
| 6 | Ushtrimet me lodhin mua. | | | | |
| 7 | Ushtrimet e rrisin forcën time muskulore. | | | | |
| 8 | Ushtrimet më japin ndjenjën e arritjes personale. | | | | |
| 9 | Vendet për të ushtruar janë shumë larg për mua. | | | | |
| 10 | Ushtrimet më bëjnë të ndihem i relaksuar | | | | |
| 11 | Ushtrimet më mundësojnë të kem kontakt me miqtë dhe personat që më pëlqejnë. | | | | |
| 12 | Unë jam shumë i sikletosur kur duhet të ushtrroj. | | | | |
| 13 | Të ushtruarit të më ruan nga presioni i lartë i gjakut. | | | | |
| 14 | Marrja me ushtrime është shumë e kushtueshme. | | | | |
| 15 | Ushtrimi i rregullt rrit nivelin tim të përgatitjes fizike. | | | | |
| 16 | Oraret e punës të palestrave të ushtrimeve nuk janë të përshtatshme për mua. | | | | |
| 17 | Tonusi im muskolor është përmirësuar me ushtrim. | | | | |
| 18 | Ushtrimi përmirëson funksionimin e sistemit tim kardiovaskular. | | | | |
| 19 | Unë jam i lodhur nga ushtrimi. | | | | |
| 20 | Me anë të ushtrimeve më është përmirësuar ndjenjat e mirëqenies personale. | | | | |
| 21 | Bashkëshorti im (Partneri), nuk me inkurajon për të ushtruar. | | | | |
| 22 | Ushtrimi rrit qëndrueshmëri tim. | | | | |
| 23 | Ushtrimi përmirëson fleksibilitet tim. | | | | |
| 24 | Ushtrimi më merr shumë kohë nga marrëdhëniet familjare. | | | | |
| 25 | Rregullimi ime është përmirësuar me ushtrim. | | | | |
| 26 | Ushtrimet më ndihmojnë të fle më mirë gjatë natës. | | | | |
| 27 | Nëse ushtrroj rregullisht, do të jetojnë më gjatë. | | | | |
| 28 | Unë mendoj se njerëzit në veshje sportive duken qesharak. | | | | |
| 29 | Ushtrimet me ndihmojnë të çlodhem (zvogëloj lodhjen). | | | | |
| 30 | Ushtrimi është një mënyrë e mirë për të takuar njerëz të rinj. | | | | |
| 31 | Qëndrueshmëria ime fizike është përmirësuar duke ushtruar. | | | | |
| 32 | Ushtrimet përmirësojnë vetë-vlerësimin tim. | | | | |
| 33 | Familjarët e mi nuk me inkurajon për të ushtruar. | | | | |
| 34 | Ushtrimi rrit vigjilencë time mendore. | | | | |
| 35 | Ushtrimet më mundësojnë të kryej aktivitetet normale pa u ndier i lodhur. | | | | |
| 36 | Ushtrimet përmirësojnë cilësinë e punës sime. | | | | |
| 37 | Ushtrimet marrin shumë kohë nga përgjegjësitë e mia familjare. | | | | |
| 38 | Ushtrimi është argëtim i mirë për mua. | | | | |
| 39 | Ushtrimi rrit provueshmërinë time nga të tjerët. | | | | |
| 40 | Ushtrimi është punë e rëndë për mua. | | | | |
| 41 | Ushtrimet e përmirësojnë funksionalitetin e tërësishëm të trupit tim. | | | | |
| 42 | Për mua ka shumë pak vende për të ushtruar. | | | | |
| 43 | Ushtrimet e përmirësojnë dukjen e trupit tim. | | | | |

Biografia

Znj.Agnesa Rexha është e lindur më 22.01.1992 në qytetin e Mitrovicës ku dhe përfundoi shkollën fillore në shkollën “Abdullah Shabani” dhe atë të mesme të gjimnazit “Frang Bardhi” në Mitrovicë drejtimi matematikë informatikë.

Pas diplomimit në shkollën e mesme është regjistruar në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe i Sportit ku dhe mori titullin Bachelor i Edukimit Fizik dhe Sportit.Në vitin 2015 ka regjistruar nivelin Master ne Fakultetin e Edukimit Fizik dhe i Sportit në Prishtinë.