

NIVELI I AKTIVITETIT FIZIK TEK TË MOSHUARIT NË REGJIONIN E DUKAGJINIT

Arianit Hadergjonaj¹; Dalipi Arta¹

Kolegji Heimerer¹

Aktiviteti fizik është lëvizja e qëllimshme, vullnetare, dhe e drejtuar drejt arritjes së një qëllimi të identifikueshëm. Moshë është një term relativ dhe kapaciteti funksional i një personi mund të ndryshojë në çdo moshë, zakonisht një individ i cili është 65 vjeç ose më i vjetër konsiderohet një i rritur i moshuar apo senior.

Qëllimi i këtij studimi është të tregoj aktivitetin fizik tek personat e moshuar në regjionin e Dukagjinit.

Metodologjia: Mostra për realizimin e punimit është marrur nga qytet e Gjakovës dhe Deçanit me rrethinë me anë të përzgjedhjes së rastësishme të të moshuarve.

Rezultatet: Nga gjithsej 137 pjesëmarrës meshkuj ishin 64.2% kurse femra 35.8%. Grup moshat 60-65 vjeçë përbënin 32.8% e mostrës. 6.2% e mostrës jetonin në qytet kurse 43.8% në fshatra. 62.8% nuk bënin asnjë aktivitet fizik si bartja e peshave të rënda dhe vozitja e shpejtë e biçikletës. 73.7% kur u pyetën se gjatë 7 ditëve të fundit, sa ditë keni ecur për të paktën 10 minuta pa ndërprerë u përgjigjën me 7 ditë në javë. 66.4% e pjesëmarrëseve u përgjigjën se bënin dy ditë në javë bartje te peshave te lehta kur u pyetën sesa ishte niveli i aktiviteti fizik si bartja e peshave të lehta. 35.8% e mostrës u përgjigjën se ecin 60 minuta çdo ditë, 23.4 % u përgjigjën se ecin 120 minuta çdo ditë.

Konkluzionet: Nuk ka dallim signifikant për sa i përket se të moshuarit në fshatra janë më aktiv se sa ata në qytet. Kurse sa i përket hipotezës se të moshuarit në regjionin e Dukagjinit kalojnë pak kohë duke bërë aktivitet fizik të moderuar, kjo hipotezë është signifikante duke konfirmuar për nivelin e ulët të aktivitetit fizik tek të moshuarit në regjionin e Dukagjinit.

Fjalët kyçe: Aktiviteti fizik, plakja, të moshuarit.