

Niveli i aktivitetit fizik tek të moshuarit në regjionin e Prishtinës

Jashari Mehdi¹; Dalipi Arta¹

Kolegji Heimerer¹

Një aktivitet është një fazë, detyrë, operacion ose komponent tjetër brenda një grupi aktiviteti. Aktiviteti fizik përcaktohet si çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletorë që kërkon shpenzime të energjisë. Pasiviteti fizik (mungesa e aktivitetit fizik) është identifikuar si faktori i katërt kryesor i rrezikut për vdekshmërinë globale, 6% e vdekjeve në nivel global (Grman, 2000).

Metodologjia: Metoda që është përdor për realizimin e këtij studimi është kuantitative dhe deskriptive. Mënyra e përzgjedhjes së mostrës ishte e rastësishme.

Rezultatet: Nga të anketuarit të marrë si moster, meshkuj ishin 67.8% ndërsa femra ishin 32.2%. Grup moshat 60-65 ishin 54.5% ndërsa 4.4% ishin grup moshë 76-80. Pjesa më e madhe e të moshuarve ishin të martuar pra 78.9%. 91.1% ishin që jetonin së bashku me familje ku vetëm 7.8% prej tyre posedonin sigurim shëndetësor. Gjithashtu vetëm 7.8% e të anketuarve nuk kanë ditur shkrim dhe lexim ndërsa 36.7 kanë qenë me shkollim Universitar.

Konkluzionet: Nga analiza e korrelacionit hipoteza 1 (te moshuarit me shkollim me te larte janë më aktiv) nuk është vërtetuar dhe ketë e dëshmon vlera e $p > 0.01$. Pra, niveli i shkollimit nuk ndërlidhet me njohuritë për aktivitetet e renda fizike. Hipoteza 2 (te moshuarit shpenzojnë shumë kohë duke bere aktivitete te renda fizike) nuk është vërtetuar pasi qe nga rezultatet shohim se 48.9% e te moshuarve nuk bëjnë fare aktivitet fizik, ndërsa vetëm 1.1% e tyre bëjnë aktivitet fizik brenda 10 orëve.

Fjalet kyce: aktiviteti fizik, stili jetës, te moshuarit