

TEMA:” STUDIMI I TREGUESVE ANTROPOMETRIKE NE QARKUN E ELBASANIT, ME NXENESIT E MOSHES 6-18 VJEÇ”

Prof.As.Dr. Roland Çerepi

**Fakulteti i Shkencave te Edukimit, Universiteti “Aleksander Xhuvani” Elbasan,
r.cerepi@umb.edu.al & rolandcerepi1957@gmail.com**

Abstrakt

Qarku I Elbasanit shtrihet ne nje siperfaqe 3329 km² dhe ka nje popullsi prej 433.244 banore, te ndare ne kater rrethe, Elbasan, Gramsh, Librazhd dhe Peqin. Ne studim jane perfshire nxenesit e aresimit parauniversitar te moshes 6 deri 18 vjeç dhe per te dy gjinite. Numuri I nxenesve te perfshire ne studim eshte I larte dhe si qark kap shifren 39321 nxenes.

Qellimi i Studimit: Matja dhe vleresimi I treguesve antropometrike me nxenesit e aresimit parauniversitar ne qytetin e elbasanit.

Metodologjia e studimit: Trajnimi dhe instruktimi korrekt qe ju be mesuesve te edukimit fizik te perfshire ne studim, me ndihmen e DAR Elbasan dhe DAZ.

Studimi ka si objekt të tij matjen e lartësisë trupore, peshës trupore, perimetrin mbi gluteus dhe të perimetrin të belit me nxënësit e shkollave në Qarkun e Elbasanit, të moshës 6 - 18 vjeç. Këto subjekte u testuan në kushte optimale, të njëjta dhe që gjatë testimit nuk vuanin nga ndonjë sëmundje dhe çrregullim metabolik. Po ashtu, testimi u bë me pëlqimin e nxënësve dhe pa asnjë inponim. Matjet u bënë veç për vajza dhe për djem dhe veç për klasën e parë, të dytë e kështu me rradhë deri në të 12-të.

Rezultatet e Studimit: Studimi na dhuroi shume te dhena te dobishme. Nga thellimi mbi to, u perfitua nje informacion I gjere, I thelle, I shumeanshem per gjendjen fizike te nxenesve dhe raporti me dhjamosjen si fenomen shqetesues, personal dhe social.

Fjalet Kyçe: Matja dhe vleresimi treguesve antropometrike, mbipeshe, obezitet, veprimtari sportive, qark.

Kuptimi mbi obezitetin

Obeziteti është një sëmundje kronike që karakterizohet nga rritja e depozitimit të indit adipoz në organizëm. Ai konsiderohet si shkaktari madhor i shumë patologjive serioze që bëhen shkak për vdekje të papritur. Në gjuhën mjekësore shpesh herë përdoret termi obezitet malinj (morbid obesity) për të karakterizuar obezitetin që paraqet rrisht të lartë për shfaqjen e një sërë sëmundjesh. Normalisht indi adipoz (kaloritë) përbën burim energjie për organizmin dhe luan rol barriere mbrojtëse për organet e brendëshme dhe lëkurën. Ai ndodhet normalisht në sasi më të lartë nënllëkure, në artikulacione dhe rreth organeve të brendëshme. Shfaqja e obezitetit shkaktohet si pasojë e disbalancimit të marrjes së kalorive dhe shpenzimit të tyre, të cilat anojnë në favor të rritjes së kalorive duke shkaktuar gradualisht akumulimin e tepruar në organizëm.

Disa te dhena mbi obezitetin.

Gjatë dhjetëvjeçarëve të fundit mbipeshja është shpeshtuar së tepërmi thuajse kudo në botë. Më shumë se 1 miliard njerës në botë janë sot me mbipeshë trupore, nga të cilët 300 milion të dhjamosur rëndë. Në Evropë nga viti 1990 e këtej numri i njerëzve obez është rritur 3 herë. Alarmi është se ai po rritet edhe tek fëmijët. Nga viti 1970 numri i të rinjve dhe fëmijëve obez në Evropë është rritur 10 herë. Obeziteti përbën tashmë epideminë më të re që po pushton heshturazi planetin.

Faktorët. Etimologjia e obezitetit është shumëfaktoriale, por shkakun themelor është ngrënia e tepërt. Obeziteti mund ti ndodhë të gjithëve. Megjithatë disa grupe janë më shumë në rrezik të bëhen më obezë. Faktorë të tjerë që lidhen me obezën janë:

- Faktori biologjik: në disa pacientë metabolizmi i ulët bazal bëhet shpesh herë shkak për shfaqjen e obezitetit.
- Faktori gjenetik: në disa raste luan rol kryesor në shfaqjen e obezitetit substanca si leptin proteina, e cila është një proteinë që kufizon dhjamosjen. Në shumë persona obezë janë vënë re defekte të receptorëve të leptinës, duke u bërë shkak për mosfunksionimin normal të mekanizmave që evitojnë dhjamosjen.
- Mënyra e jetesës në ditët e sotme konsiderohet si faktor madhor në shfaqjen e obezitetit.
- Konsumimi i tepërt i kalorive dhe ulja e aktivitetit fizik janë dy elemente që rrisin hipotalamusin dhe kontrollojnë urinë. Kjo provokon obezitet me anë të mekanizmit të **hiperfagisë** (ndjenjë e shtuar e urisë si pasojë e dëmtimit të mekanizmave frenues të saj).
- Faktori hormonal: në bazë të studimeve të ndryshme është vënë re se aktiviteti i rritur endokrin i pankreasit, dhe hiperkortilozemia paraqesin rrezik dhe përbëjnë shkak për obezitet.

Faktorët që prishin këtë ekuilibër të shëndetit, janë të shumtë por, më kryesorët janë si më poshtë.

- Stresi, lodhja, trishtimi
- Moshë
- Disa ilaçe
- Çrregullime hormonale
- Ndërprerja e pirjes së duhanit (faza e parë apo 12-16 muajt e parë)
- Mbjakta e kileve të tepërta pas lindjes së fëmijës.
- Trashëgimi

Çfarë sëmundje dhe probleme shëndetsore shkakton obeziteti ?

- Zemra (infarkt në zemër)
- Sistemi i enëve të gjakut (tensioni i gjakut, athirosklirosis)
- Sistemi i frymëmarrjes (sindromë kufizues, apnea në gjumë)
- Sistemi hepato-temth (gurë në melci, dhjamth në melci)
- Hormone dhe funksionet metabolike (diabet, kolesterol etj)
- Funksioni i veshkave
- Nyjet dhe muskujt
- Lëkura
- Rreziqe kirurgjikale
- Çrregullime riprodhuese dhe funksione seksuale
- Çrregullime psikologjike dhe sjellje shoqërore ...etj

. Interpretimi i indeksit të masës trupore

Rangu në të cilin bie indeksi i masës trupore të një personi ndihmon në përcaktimin nëse ata janë me peshë të shëndetshme për gjatësinë e tyre. Rangjet janë si në vijim:

Statusi i Peshës	Indeksi i masës trupore
Vuan nga uria	<15
Nën peshë	<18.5
Peshë normale	18.5-24.9
Mbipeshë	25-29.9
Obezitet	30-40
Obezitet patologjik	>40

ELBASANI

Numuri i nxënësve në nivel qyteti të ndarë sipas moshave dhe gjinisë Tab. Nr. 8

Cikli i Arsimit	Vajza	Djem	Totale/arsim
AF	4841	5019	9860
AMU	4319	4689	9008
AML	3580	2578	6158
Nr./gjini	12740	12286	25026

Tab. nr. 8/1

Parametri	Subjektet	Arsimi Fillor (6-11 vjeç)	Arsimi i Mesëm i Ulët (12-15 vjeç)	Arsimi i mesëm i Lartë (16-18 vjeç)
Mosha (vjeç)	Vajza	8.36	12.96	16.47
	Djem	8.48	13.08	16.56
Masa trupore (kg)	Vajza	28.28	46.84	54.67
	Djem	29.6	48.28	64.85
Gjatësia trupore (m)	Vajza	1.31	1.56	1.62
	Djem	1.33	1.65	1.74
BMI (kg/m²)	Vajza	16.2	19.1	20.8
	Djem	16.6	19.0	21.5
Perimetri i belit (cm)	Vajza	56.98	68.47	71.64
	Djem	60.52	70.54	77.5
Perimetri i gluteus (cm)	Vajza	70.05	85.73	92.59
	Djem	72.21	83.94	92.46
Raporti (Pb/Pg)	Vajza	0.81	0.80	0.78
	Djem	0.84	0.84	0.84

Tab. nr. 8/2

ARSIMI	Subjektet	BMI Normale (Numri)	Mbipeshë (Numri)	Obezë (Numri)
AF	Vajza	4791	43	7
	Djem	4930	63	26

Vajza + Djem		9721	106	33
AMU	Vajza	4141	144	34
	Djem	4454	196	39
Vajza + Djem		8595	340	73
AML	Vajza	3311	229	40
	Djem	2283	252	43
Vajza + Djem		5594	481	83

Tab. nr. 8/3

ARSIMI	Subjektet	BMI Normale (%)	Mbipeshë (%)	Obezë (%)
AF	Vajza	98.96	0.88	1.59
	Djem	98.22	1.25	0.51
Vajza + Djem		98.59	1.07	0.33
AMU	Vajza	95.87	3.33	0.78
	Djem	94.98	3.54	0.83
Vajza + Djem		95.41	3.77	0.81
AML	Vajza	92.48	6.39	1.11
	Djem	88.55	9.77	1.66
Vajza + Djem		90.84	7.81	1.34

Tab. nr. 8/4

Gjinia	BMI normale	Mbipeshë	Obezë
Vajza (në %)	95.31	3.26	0.63
Djem (në %)	94.96	3.91	0.87
Total Vajza+Djem (në %)	95.14	3.58	0.75

Në qytetin e Elbasanit janë testuar 25026 nxënës.

- Moshë 6-11 vjeç na tregon se nga numuri i përgjithshëm janë **2.47%** mbi peshë deri në obezë si për vajza dhe **1.76%** për djem.
- Moshë 12-15 vjeç na rezulton se nga numuri i përgjithshëm janë mbipeshë deri obezë rreth **4.12%** vajza dhe **4.37%** për djem.
- Moshë 16-18 vjeç na rezulton se nga numuri i përgjithshëm i nxënësve janë mbi peshë deri obezë rreth **7.5%** vajza dhe rreth **11.43%** djem.

Perfundimi; masa trupore nga moshë në moshë ka një rritje, e cila kalon nga rreth **2%** që është mbi pesha në moshën 6-11 vjeç në **7.5%** për vajza dhe **11.43%** për djem të moshas mbi 15 vjeç. Kjo rritje në qytetin e Elbasanit është e ndjeshme, sidomos me djemtë, të cilët e kanë këtë rritje rreth **11%**, rritje kjo shumë e lartë kur kemi parasysh moshat nën 18 vjeç.

Ritmet e rritjes së masës trupore me moshat deri 18 vjeç janë mjaft të larta, gjë që na bën të mendojmë seriozisht si ta zgjidhim këtë sfidë dhe si të perfshijmë të rinjtë në veprimtari fizike e sport!

Rritja e nivelit kulturor nepermjet komunikimit të vazhdueshëm me nxënësit e AML, motivimi i tyre për një model të jetuarit dhe të ushqyerit racional, që do të mbajë Ata larg varesisë së jetës virtuale, mbeten përgjegjësi e vazhdueshme e shkollës, e familjes dhe OJF.

Literatura

1. Elizabeth Martin and Tanya McFerran

Publisher: Oxford University Press Print Publication Date: 2018 Print ISBN-13:9780199211777 Published online: 2018 Current Online Version:2018 ISBN:9780191726774

2. Steven Swiderski Int J Obes Relat Metab Disord 2023 maj,27(5);610-6. Gjithashtu mund të shikoni Prev Med. 2021 shkurt; 40(2); 216-20 Hsieh SD, Muto T

3. Albin RL, Young AB, Penney JB. The functional anatomy of basal ganglia disorders. Trends Neurosci. 1989; 12 (10): 366–75.

4. Boska MD, Hasan KM, Kibuule D, et al. Quantitative diffusion tensor imaging detects dopaminergic neuronal degeneration in a murine model of Parkinson's disease. Neurobiol. Dis. 2007; 26 (3): 590–6

5. Braak H, Del Tredici K, Rüb U, et al. Staging of brain pathology related to sporadic Parkinson's disease. Neurobiol. Aging. 2013; 24 (2): 197–211.

6. O'Neill Pat 2014 "The Irish Sports Council's Strategy" p.27,33,41

- 7. Paul P. Gatin 2021 “Aerobia for all” Med. Sportiv 2021: 31 (10)**
- 8. Quinn E. 2009 “Sports and parends” About.com Guide – Jule 29 – 2019 p.22-34**
- 9. Remans A. 2015 “Strategy of Sport and Information” p. 14,37,82**

Prof.As.Dr. Roland Çerepi

Dt. 14 – 05 - 2026