

Deri te:

Këshilli mësimor - shkencor i Fakultetit të Kulturës Fizike të Universitetit të Tetovës

Në bazë të Vendimit të Këshillit mësimor - shkencor të Fakultetit të Kulturës Fizike në Universitetin e Tetovës, nr.19-12/2 nga mbledhja e mbajtur me datën 27.02.2021, për formimin e Komisionit për vlerësimin e disertacionit të doktoraturës me titull: ***'Prevalenca e përdorimit të suplementeve në qendrat e fitnesit në Kosovë dhe në Maqedoninë Veriore'*** të kandidatës Mr. Sc. Arbëresha Turjaka, Komisioni në përbërje: Prof. Dr. Fadil Rexhepi - kryetar, Prof. Dr. Hyjnor Kica - anëtar, Prof. Dr. Haki Ismaili - anëtar, Prof. Dr. Metin Dalip - anëtar dhe Prof. Dr. Vullnet Ameti - anëtar, pas shqyrtimit të materialit në dorëshkrim, Këshillit mësimor - shkencor të Fakultetit të Kulturës Fizike ia paraqet këtë:

RAPORT

për vlerësimin e disertacionit të doktoraturës

Të dhënat biografike të kandidatit:

Dr. Arbëresha Nela - Turjaka ka lindur në Pejë, më 8 nëntor 1969. Shkollën fillore dhe të mesme i ka kryer në vendlindje, ndërsa Fakultetin e Mjekësisë në Universitetin e Prishtinës, në vitin 1999. Në vitin 2002 ka mbaruar edukimin shkollor specialistik dhe ka marrë titullin Specialiste e mjekësisë familjare. Në vitin 2008 ka përfunduar studimet pasdiplomike në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti i Prishtinës, me temën, "Njohuritë e femrave për faktorët e rrezikut dhe zbulimin e hershëm të kancerit të gjirit" dhe ka fituar titullin Magjistër i shkencave mjekësore.

Përvoja personale:

Aktulisht është e punësuar në Ministri të Shëndetësisë në Republikën e Kosovës dhe është e angazhuar në Kolegjin privat AAB, dega: Infermieri. Në vitin 2007 është angazhuar si asistente bashkëpunëtoreshë në Fakultetin e Mjekësisë në Universitetin e Prishtinës, duke vazhduar më tutje me angazhim në institucione të tjera të larta arsimore private. Përvoja personale e kandidatës

kryesisht është e ndërlidhur me politikëbërje dhe fushë akademike. Është autore dhe bashkautore në hartim të politikave të shumta shëndetësore, hartime të plan - programeve si dhe hulumtime të ndryshme në fushën e mjekësisë. Është e certifikuar nga institucione të ndryshme kredibile vendore dhe ndërkombëtare për hartim të dokumenteve, plan-programeve dhe hulumtimeve në fushën e shëndetësisë dhe në sferën akademike.

Punimet shkencore të publikuara në revistat shkencore kombëtare dhe ndërkombëtare:

- Turjaka Arbëresha, Ameti Vullnet, Turjaka Bujar, Memishi Shpresa – ‘Reasons for application of dietary supplements in fitness. Pedagogy and Psychology of Sport. 2020;6(4):20-28. eISSN 2450-6605. DOI;
- Mr. Sc. Arberesha Turjaka¹, Mast. Bujar Zatriqi², Prof. Dr. Bujar Turjaka³- Body mass index of 12 years old children from urban and rural areas; 2nd scientific conference for physical education, sport and health, 1-2 November 2019 Prishtinë, Book of Abstracts
- A. Turjaka, M. Berisha, L.Gashi, Sh. Lulaj – ‘Breast cancer screening in Kosovo – women’s knowledge and behaviours’ – Slovenian Journal of Public Health, October 2010
- A.Turjaka – ‘Zhvillimet e mjekësisë familjare në Kosovë – Family medicine developments in Kosova’, Konferenca ndërkombëtare e sistemit shëndetësor – Tiranë 2010 (libri i abstrakteve)
- A. Turjaka, M. Berisha - ‘Knowledge about risk factors and early detection of breast cancer in Prishtina’ AHCP Book of Proceedings, p.12, ISSN-1471-1346-IMCS, August 2008 – Hornchurch, Essex, UK
- A. Turjaka - ‘Family Medicine Development and quality improvement’ AHCP Book of Proceedings, p.39, July 2005, London, UK
- A. Turjaka, M.Gjocaj, G. Halili, R. Hedley – ‘Kosova experience in FM education – from zero to clinical governance in three years’, WONCA Europe Conference Abstract book, p. 187, June 2004 – Amsterdam
- A. Turjaka, V. Hashani, G. Halili – ‘Development of Family Medicine in Kosova’, WONCA WORLD Conference Abstract Book, p. 182, October 2004 – Orlando, Florida / USA
- A. Turjaka – ‘Family Medicine Developments’, Research and Innovation in Primary Health care, Royal College of General Practitioners / RCGP, June 2003 – London, UK

- A. Turjaka, S.Karim 'From despair to hope with Family Medicine in Kosova', WONCA Europe Conference Abstract Book, July 2002 – London, UK

Në projektin e temës së disertacionit të doktoraturës me titull “Prevalenca e përdorimit të suplementeve në qendrat e fitnesit në Kosovë dhe në Maqedoni Veriore” është definuar qëllimi për vlerësimin e shkallës së prevalencës së përdorimit të suplementeve nutritive te personat të cilët ushtrojnë në qendra të fitnesit, cilat janë arsyet e përdorimit të tyre si dhe llojet e suplementeve të cilat përdoren më së shpeshti. Studimi është realizuar në qytetin e Prishtinës (Kosovë) dhe atë të Tetovës (Maqedoni e Veriut).

Në **Hyrje** të këtij punimi kandidatja ka përshkruar rëndësinë e aktiviteteve fizike për mirëmbajtje të peshës optimale duke theksuar në veçanti trendin në rritje të personave të cilët ushtrojnë në qendra të fitnesit dhe konsumimin e suplementeve të ndryshme të cilat përdoren. Autorë nga vende të ndryshme kanë sjellë hulumtime që tregojnë tendencën e rritjes së përdorimit të substancave, jo gjithmonë në mënyrë të kontrolluar, qoftë të mënyrës së përdorimit po ashtu edhe llojet e suplementeve të ndryshme të cilat përdoren shpeshherë pa konsultime paraprake me persona profesionistë apo të autorizuar për të rekomanduar përdorimin e tyre. Shumë hulumtime janë bërë në vende të ndryshme të botës, përderisa në regjion e në veçanti në Republikën e Kosovës dhe atë të Maqedonisë hulumtimet e tilla janë mjaft të limituara.

Në kapitullin e parë është paraqitur përkufizimi i nocioneve themelore dhe rëndësia teorike e hulumtimit. Për përkufizimin e mënyrës së jetesës dhe suplementeve, autorë të ndryshëm kanë dhënë një numër të madh shpjegimesh. Disa nga ato janë përshkruar në vijim nga të dhënat e Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), Kolegjit Amerikan të Mjekësisë Sportive (ACSM American College of Sports Meidicine) si dhe burime të tjera relevante. Autorja ka përshkruar nocionet themelore si definicionet më të pranuar për shëndetin, mirëmbajtjen e shëndetit, kuptimin e suplementeve dhe sinonimeve të tjera si substanca shtesë, mjete ergogjenike, doping; definimin e llojeve të ndryshme të suplementeve të cilat aktualisht përdoren nga frekuentuesit e qendrave të fitnesit etj. Rezultatet e hulumtimit do të kenë vlerë teorike dhe praktike duke pasqyruar prevalencën e përdorimit të suplementeve të ndryshme dhe

bazuar në dëshmi shkencore të hulumtimeve të ngjashme, do të theksohet edhe ndikimi i përdorimit të tyre në shëndet dhe në shëndetin publik në përgjithësi. Rezultatet e punimit do të mund të shërbejnë për shumë hulumtues të tjerë si rezultate valide që mund të krahasohen dhe të plotësohen me informacione shtesë në fushën e nutricionit në sport, në veçanti përdorimit të suplementeve, gjë që ka rëndësi si në aspektin shëndetësor ashtu edhe në realizimin e programeve nga ana e institucioneve shëndetësore për një shëndet më të mirë të popullatës, përfshirë edhe aspektin parandalues.

Në kapitullin e dytë kandidatja ka përshkruar konkluzat e hulumtimeve të deritanishme të cilat janë realizuar nga autorë të vendeve të ndryshme, duke hulumtuar aspektet e përdorimit të këtyre substancave. Shqyrtimi i kësaj dukurie paraqet konsiderata të përgjithshme për personat që përdorin ushqime sportive dhe shtesa dietike për të përmirësuar performancën, përveç eksplorimit të përdorimit të mundshëm terapeutik / profilaktik të këtyre produkteve / substancave. Në këtë kapitull është përshkruar edhe qëllimi i punimit që ka të bëjë me vlerësimin e shkallës së përdorimit të suplementeve nutritive te personat të cilët ushtrojnë në qendra të fitnesit, cilat janë arsyet e përdorimit të tyre si dhe llojet e suplementeve të cilat përdoren më së shpeshti në mënyrë që të krijohet një pasqyrë e përgjithshme dhe të identifikohen arsyet kryesore të përdorimit të këtyre substancave. Si rrjedhojë të ofrohen edhe rekomandime për përdorim / mospërdorim të këtyre substancave për persona dhe rrethana të caktuara. Në këtë pjesë janë përshkruar edhe hipotezat të cilat do të vërtetohen apo përjashtohen nga punimi, varësisht nga analizimi dhe përpunimi i rezultateve të fituara.

Në kapitullin e tretë është përshkruar metodologjia e punës dhe procedurat që janë përdorur për të grumbulluar informacionet konkrete për qëllimet e këtij studimi nga qendrat e fitnesit në kryeqytetet e dy shteteve (Prishtinë dhe Tetovë). Studimi është një hulumtim transversal (cross-sectional) dhe të dhënat janë grumbulluar përmes pyetësorit gjysmë të strukturuar, të vetadministruar. Studimi është realizuar në qytetin e Prishtinës (Kosovë) dhe në qytetin e Tetovës (Maqedoni e Veriut), me qëllim krahasimin e rezultateve të grumbulluara. Qendrat e fitnesit janë përzgjedhur në mënyrë rastësore, duke konsideruar faktorin e frekuencës së personave të cilët ushtrojnë. Një nga kriteret e përzgjedhjes së qendrave ka qenë pjesëmarrja e femrave dhe meshkujve duke përfaqësuar kategori të grup-moshave prej 20-50 vjeçare. Mostra e përzgjedhur është në total 200 persona, 50 femra dhe 50 meshkuj nga secili qytet, që paraqet mostër reprezentative bazuar në qëllim të punimit. Kohëzgjatja e plotësimin të të gjithë

pyetësorëve është realizuar në periudhën kohore prej 2 (dy) muajve, nga 1 marsi i vitit 2018 deri me 20 maj të të njëjtit vit. Paraprakisht është diskutuar për qëllimin e studimit dhe është kërkuar pëlqimi me shkrim nga menaxherët e qendrave të fitnesit dhe personave të cilëve u jepet pyetësori për plotësim. Është marrë leja për qëndrim të studiuesit në qendrat e fitnesit derisa personat të kenë plotësuar pyetësorët dhe kanë qenë në dispozicion në rast të nevojës për sqarime eventuale nga pjesëmarrësit e studimit. Personat e punësuar në qendra të fitnesit nuk kanë qenë pjesë e studimit. Në kuadër të metodave për përpunim të rezultateve, për dy variabla antropometrike janë llogaritur vlerat deskriptive të mëposhtme dhe teknika joparametrike, si parametrat themelore statistikore dhe të shpërndarjes: mesatarja aritmetike (Ma), devijimi standard (Ds), vlera minimale (Min), vlera maksimale (Max), testi i asimetrisë (Skew), lakorja e kurbës (Kurt). Për të vërtetuar dallimin në mes grupeve, në mesataret aritmetike është aplikuar analiza e variancës ANOVA si dhe analiza Post-Hoc për të vërtetuar se në mes cilit grup veç e veç është dallimi i rëndësishëm statistikor. Testi Hi-katror (χ^2) është përdorur për të përcaktuar nëse ekziston dallim i rëndësishëm midis frekuencave të pritura dhe frekuencave të vëzhguara në një dhe dy kategori (grupe) si dhe Kruskal Wallis Test për të përcaktuar dallimin në mes katër grupeve. Të gjitha analizat statistikore janë përpunuar me programin SPSS (Statistical Package for Social Sciences version 20.0).

Në Kapitullin e katërt është prezantuar interpretimi i rezultateve dhe krahasimi i mostrave nga dy vendet e përzgjedhura për hulumtim. Rezultatat e fituara janë prezantuar edhe në formë tabelare dhe grafikone me qëllim të ilustrimit sa më të qartë të rezultateve të fituara. Në vijim janë paraqitur interpretimet e rezultateve të fituara:

Sa i përket dallimit në mes katër grupeve, niveli i rëndësisë është më i madh se 0,05, andaj është observuar se nuk ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet tyre në kuadër të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën e Mean Ranks në tabelën 39. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,21 dhe është më i madh se vlera alfa $p=0,05$. Andaj, mund të konkludohet se nuk ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket variablës 'grup-mosha'. Nga rezultatet e fituara është observuar se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Sipas vlerave Mean Ranks, meshkujt nga

Kosova kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks në tabelën 41. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'vendbanimi' të përfshirë në punim. Sipas vlerave Mean Ranks, femrat nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se nuk ekziston dallim i rëndësishëm statistikor ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Kështu që, mund të themi se nuk ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve të përfshira në punim sa i përket variablës për gjendjen bashkëshortore. Pasi që niveli i rëndësisë është më i madh se 0,05, mund të thuhet se nuk ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve tregon se nuk ekziston dallim ndërmjet grupeve sa i përket variablës 'a jeni në marrëdhënie pune'. Rezultatet e fituara tregojnë se nuk ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,056 dhe është i madh sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se nuk ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës për profesionin. Sipas vlerave Mean Ranks, meshkujt nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,007 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'a konsumoni duhan'. Sipas vlerave Mean Ranks, meshkujt nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'sa kohë ushtroni fitnes'. Sipas vlerave Mean

Ranks, meshkujt nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'sa herë në javë ushtroni'. Sipas vlerave Mean Ranks, meshkujt nga Kosova kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'koha e plotë për ushtrime ditore'. Sipas vlerave Mean Ranks, meshkujt nga Kosova kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'a përdorni suplemente'. Sipas vlerave Mean Ranks, femrat nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston

dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'nëse i përdorni, kush ju ka udhëzuar t'i përdorni ato'. Sipas vlerave Mean Ranks, femrat nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,000 dhe është i më vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'a jeni konsultuar paraprakisht me dikënd për efektet e përdorimit të tyre'. Sipas vlerave Mean Ranks, femrat nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,000 dhe është më i vogël sesa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'me kënd mendoni se konsultimet kanë qenë më të drejta për përdorimin e tyre'. Sipas vlerave Mean Ranks, femrat nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,000 dhe është më i vogël se sa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket variablës 'Nëse përdorni suplemente, cilat janë arsyt'. Sipas vlerave Mean Ranks, femrat nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve. Nga rezultatet e fituara mund të thuhet se ekziston dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks. Vlerat e Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig=0,000 dhe është më i vogël se sa vlera alfa $p=0,05$. Kështu që, mund të themi se ekziston dallim ndërmjet këtyre grupeve sa i përket kësaj variable. Sipas vlerave Mean Ranks, meshkujt nga Maqedonia e Veriut kanë numrin më të madh të shpërndarjeve.

Në Kapitullin e pestë janë prezantuar diskutimet dhe krahasimet e rezultateve me punime të ndryshme, është paraqitur vërtetimi i hipotezave dhe përfundimet e nxjerra nga rezultatet. Në

bazë të rezultateve nga ky hulumtim është observuar dhe mund të konkludohet se në përgjithësi personat të cilët ushtrojnë në qendra të fitnesit përdorin lloje të ndryshme të suplementeve. Meshkujt dhe femrat e Kosovës konsumojnë ndonjë apo më tepër suplemente krahasuar me mostrën tjetër nga Maqedonia. Shkalla e prevalencës së përdorimit të meshkujt nga Kosova është 82%, përderisa shkalla e prevalencës të femrat nga Kosova është 78%. Pluhurat e proteinave, multivitaminat dhe/apo mineralet e ndryshme si kreatina, aminoacidet, kazeina, etj., janë disa nga suplementet me shpeshësinë më të madhe të përdorimit. Arsyet kryesore për përdorim janë me qëllim të forcimit të muskujve, shtimit të peshës, humbjes së peshës, zëvendësimit të mungesave të ushqimit, forcimit të muskujve, zvogëlimit të masës yndyrore e kështu me radhë. Ky konsumim në përgjithësi ndodh edhe përkundër dëshmive të pakta apo mungesës së njohurive për efektet e përdorimit të tyre apo edhe mungesës së informatave për mungesa preekzistuese para fillimit të përdorimit të tyre. Në hulumtim gjithashtu është observuar se, burim kryesor i informatave për përdorim të suplementeve janë trajnerët të cilët punojnë në qendra të fitnesit. Personat e kualifikuar si nutricionistët sportivë, profesionistët shëndetësorë apo trajnerët me kualifikim adekuat në këtë fushë, duhet të jenë ata të cilët ofrojnë informata korrekte të bazuara në dëshmi shkencore dhe, ofrimi i informatave të jetë specifik për secilin individ përfshirë përfitimet dhe rreziqet e përdorimit të suplementeve. Bazuar në të gjeturat nga ky hulumtim rekomandohet që të mos përdoren suplemente pa vlerësim dhe konsultim paraprak nga ana e personave të kualifikuar apo profesionistëve shëndetësorë, analizave specifike paraprake për mungesë të vitaminave, mineraleve apo substancave të tjera në organizëm, meqenëse pasojat nga konsumimi vetanë pa poseduar informatat adekuate mund të kenë pasoja të ndryshme në organizëm. Meqenëse aktiviteti fizik rrit nevojën për energji dhe lëndë ushqyese, shkenca e të ushqyerit konsiderohet të jetë një komponentë thelbësore në përmirësimin e performancës sportive, duke luajtur një rol të rëndësishëm në përshtatjet e trajnimit, rezervat e energjisë, e midis faktorëve të tjerë edhe vonesën e lodhjes dhe rikuperimin. Së fundi, ky studim përcakton një bazë fillestare për hulumtimet e ardhshme në lidhje me përdorimin dhe marrjen e suplementeve. Për këtë, do të sugjerojmë një vlerësim të përdorimit të suplementeve në hapësira sportive duke marrë parasysh variabla të tilla si: disiplina të ndryshme sportive, si në fazat formuese dhe ato konkurruese, periudhat e trajnimit, sezonalitetin si dhe faktorë të tjerë relevantë.

Përfundimi dhe propozimi nga Komisioni

Punimi i disertacionit të doktoraturës me titull: *“Prevalenca e përdorimit të suplementeve në qendrat e fitnesit në Kosovë dhe në Maqedoninë Veriore”* të kandidatës Mr. Sc. Arbëresha Turjaka, sjell një hulumtim shkencor të ndërlidhur në mes fushës së mjekësisë dhe sportit. Përmes analizave statistikore dhe rezultateve të fituara nga ky hulumtim shkencor në lëmin e mjekësisë sportive, kandidatja paraqet punën hulumtuese dhe ofron një kontribut shkencor në kuadër të kësaj fushe. Ky hulumtim hap rrugë për realizim të hulumtimeve të tjera të ngjashme në këtë fushë për dy vendet e përfshira në hulumtim.

Në bazë të raportit të përshkruar më lart, Komisioni për vlerësimin e disertacionit të doktoraturës me titull *“Prevalenca e përdorimit të suplementeve në qendrat e fitnesit në Kosovë dhe në Maqedoninë Veriore”* të kandidatës Mr. Sc. Arbëresha Turjaka, konstaton se ky disertacion i doktoraturës i plotëson të gjitha kriteret e përcaktuara dhe i propozon Këshillit mësimor - shkencor të Fakultetit të Kulturës Fizike në Universitetin e Tetovës që ta aprovojë këtë raport të vlerësimit të disertacionit të doktoraturës dhe ta lejojë mbrojtjen publike të të njëjtit.

Komisioni:

1. Prof. Dr. Fadil Rexhepi – kryetar
2. Prof. Dr. Hyjnor Kica - anëtar
3. Prof. Dr. Haki Ismaili - anëtar
4. Prof. Dr. Metin Dalip - anëtar
5. Prof. Dr. Vullnet Ameti - anëtar



Tetovë, maj 2021