

Anweithgarwch corfforol – a yw'n amser i gael plant Cymru i symud?

[View this post in English | Darllenwch yr erthygl yma yn Saesneg](#)
20/07/17

Mae llawer ohonom yn ymwybodol o bwysigrwydd ymarfer corff ac annog ein plant i fod yn fwy egniol hefyd. Ond beth yn union yw manteision posibl gweithgarwch corfforol yn ystod plentyndod? Faint o ymarfer corff y mae plant yn ei gael yng Nghymru heddiw, a pha mor gorfforol weithgar y dylent fod i aros yn iach?

Wrth i Bwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad lansio ei ymgynghoriad ar weithgarwch corfforol ymhlith plant a phobl ifanc (0–18 mlwydd oed), mae'r erthygl hon yn amlinellu lefelau gweithgarwch corfforol mewn plant yng Nghymru ar hyn o bryd, ac yn rhoi trosolwg o'r camau a roddwyd ar waith yng Nghymru i hybu rhagor o weithgarwch corfforol.

Pa mor egniol yw plant Cymru heddiw?

Er bod y Gweinidog Diwylliant, y Gymraeg a Chwaraeon wedi [nodi yn 2006](#) (PDF, 572KB) ei bod yn 'amser i ddringo o'r gwerysll cyntaf tuag at dir uwch er mwyn creu Cymru sy'n well, yn fwy ffit ac yn iachach'. Y gwir yw nad yw Cymru yn ei chyfanrwydd mor ffit ag y dylai fod.



Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn diffinio gweithgarwch corfforol fel “pob symudiad mewn bywyd bob dydd, gan gynnwys gwaith, hamdden, ymarfer corff a gweithgareddau chwaraeon.” Mae hyn yn golygu bod teithio egniol, fel cerdded neu feicio i'r ysgol, a chwarae bywiog i gyd yn cyfrannu at weithgarwch corfforol dyddiol plant, yn ogystal â gweithgareddau chwaraeon sydd wedi'u trefnu.

Canllawiau ac Ystadegau

Yn 2015, roedd [Arolwg o Chwaraeon Ysgol](#) (PDF, 280KB) a gyhoeddwyd gan Chwaraeon Cymru, yn dangos bod 93 y cant o blant yn mwynhau addysg gorfforol ac



yn datgelu tuedd gadarnhaol o ran nifer y plant sy'n 'gwirioni' ar chwaraeon (h.y. yn ymarfer dair gwaith neu fwy yr wythnos y tu allan i wersi addysg gorfforol sy'n rhan o'r cwricwlwm) wedi cynyddu o 27 y cant yn 2011, i 40 y cant yn 2013, ac i 48 y cant yn 2015. Ar y llaw arall, roedd [Arolwg Iechyd Cymru](#) (PDF, 680KB) yn 2015 yn dangos bod dim ond 36 y cant o blant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol am o leiaf awr bob dydd yn ystod yr wythnos flaenorol. Oherwydd bod y ffigurau hyn wedi'u seilio ar **ddata hunan-adrodd**, efallai na cheir yma ddarlun cwbl gywir o lefelau gweithgarwch ymysg plant yng Nghymru. Un cwestiwn allweddol felly yw, sut y mae'r lefelau hyn yn cymharu â'r canllawiau cyfredol o ran faint o weithgarwch corfforol a argymhellir ar gyfer plant?

Mae'r adroddiad [Dechrau egniol, Dyfodol egniol](#) a gyhoeddwyd gan bedwar Prif Swyddog Meddygol y DU yn darparu canllawiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar faint, amllder a math o weithgaredd corfforol sy'n ofynnol ar wahanol gyfnodau bywyd. Ar gyfer plant a phobl ifanc (5–18 mlwydd oed), argymhellir 60 munud a hyd at sawl awr y dydd o weithgarwch cymedrol i egniol, gyda chymryd rhan mewn gweithgarwch egniol (h.y. pan fydd rhywun yn methu cynnal sgwrs wrth ymarfer) o leiaf dair gwaith yr wythnos yn cael ei argymhell, i hyrwyddo iechyd yr esgyrn a'r cyhyrau. **Casgliad yr adroddiad oedd bod y rhan fwyaf o blant yng Nghymru yn cymryd rhan mewn llawer llai o weithgarwch corfforol na'r swm a argymhellir.**

O ran plentyndod cynnar (o dan 5 mlwydd oed), mae'r canllawiau yn argymhell o leiaf 3 awr o weithgarwch corfforol wedi'i ledaenu drwy gydol y dydd, gan gynnwys symudiadau ar y llawr a symudiadau ar ddŵr ar gyfer plant nad ydynt yn cerdded eto. Nid oes llawer o dystiolaeth i ddangos a yw plant bach Cymru yn ddigon egniol, ac mae hyn yn fwy anodd ei fesur; eto [adroddir](#) nad yw 91 y cant o blant 2–4 oed yn y DU yn bodloni'r canllawiau o 3 awr o weithgaredd bob dydd.

Os nad yw plant yn ddigon egniol heddiw, mae hefyd yn wir nad yw'r cenedlaethau sy'n dod o'u blaenau yn gosod esiampl o ran gweithgarwch corfforol. Yn wir, dangosodd [Adroddiad arbennig Ewrofaromedr Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol](#) (PDF, 7.8MB) mai prin y mae 55 y cant o oedolion yn y DU yn ymarfer y corff neu nid ydynt byth yn gwneud hynny, nac yn cymryd rhan mewn dim chwaraeon, ac nid yw 9 y cant o oedolion ym Mhrydain wedi cerdded am 10 munud ar y tro yn ystod yr wythnos flaenorol. Mae'r adroddiad yn dod i'r casgliad bod cyfran sylweddol o'r



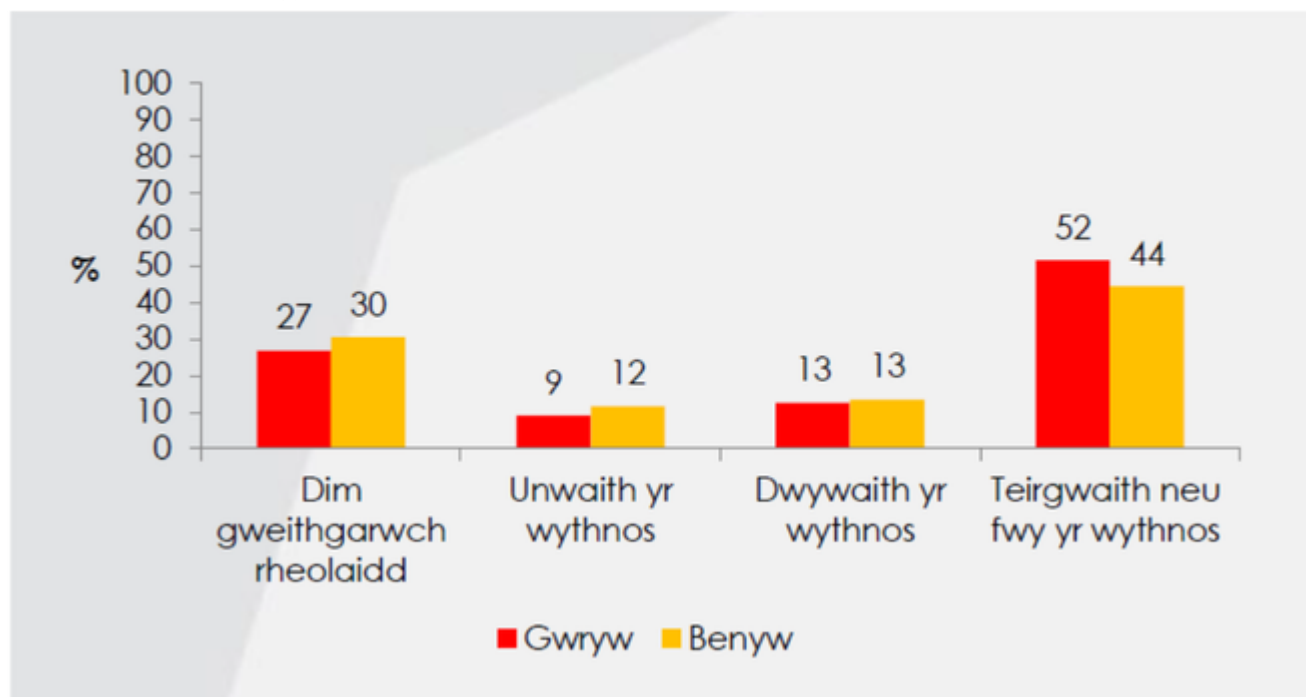
boblogaeth nad ydynt yn ymwybodol o hyd o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd a lles. Yn unol â hynny, mae Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru yn eu hadroddiad ar y cyd yn 2017, sef [Cael Cymru i Symud](#), yn nodi bod angen newid agweddau:

Heddiw, mae bod yn anweithredol yn cael ei ystyried yn normal gan gyfran fawr o bobl. Nid yw'r agwedd oddefol hon tuag at lefelau gweithgarwch, lle mae symudiad ac ymarfer corff yn cael ei ystyried, yn syml, fel dewis personol yn gynaliadwy yn y 21^{ain} ganrif, ac mae'n fater y mae angen mynd i'r afael ag ef [...] ar frys.

Effaith rhywedd, cefndir cymdeithasol a chefnidir diwylliannol ar weithgarwch corfforol

Cadarnhaodd yr [Arolwg o Chwaraeon Ysgol](#) (PDF, 280KB) bod bwlch yn bodoli rhwng y rhywiau, a bod bechgyn yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol na merched (52 y cant o'i gymharu â 44 y cant, yn y drefn honno) yn rheolaidd, tra bod [Arolwg Iechyd Cymru](#) (PDF, 680KB) yn dangos bod dim ond 31 y cant o ferched yn cyflawni yn unol â'r canllawiau a argymhellir, o'i gymharu â 42 y cant o fechgyn.

Y nifer o weithiau yr wythnos y mae disgyblion yn cymryd rhan mewn chwaraeon allgyrsiol neu mewn clwb cymunedol – yn ôl rhyw



Hefyd, amlygodd Arolwg o Chwaraeon Ysgol bod anghydraddoldebau o ran lefelau cyfranogiad mewn chwaraeon yng Nghymru yn dibynnu ar ethnigrwydd, oherwydd sylwyd bod y canran isaf o blant sy'n 'gwirioni' ar chwaraeon yn ddisgyblion Asiaidd / Asiaidd Prydeinig (36 y cant) a'r lefelau uchaf ymhlith pobl hil gymysg a disgyblion Du / Du Prydeinig (52 y cant).

Canran y disgyblion, fesul grŵp ethnig a rhyw, sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon allgyrsiol o leiaf deirgwaith yr wythnos.

Grwp ethnig	Bechgyn		Merched		Pob disgybl	
	2013	2015	2013	2015	2013	2015
Gwyn	44	52	37	45	41	49
Cymysg	46	56	36	48	41	52
Du/Du Prydeinig	42	57	30	45	37	52
Asiaidd/Asiaidd Prydeinig	37	44	20	28	29	36
Arab/Arall	31	49	26	38	29	39
Cyffredinol	44	52	36	44	40	48

Mae hefyd yn dangos anghydraddoldebau, yn dibynnu ar lefelau o amddifadedd, gyda phant o'r teuluoedd lleiaf difreintiedig yn fwy tebygol o fod wedi 'gwirioni' ar chwaraeon na'r plant mwyaf difreintiedig. Fodd bynnag, mae'r cysylltiad rhwng [statws ariannol a lefelau gweithgarwch corfforol](#) yn parhau i fod yn aneglur ac i gael ei drafod.

Manteision iechyd gweithgarwch corfforol

Mae ffyrdd o fyw heddiw yn gynyddol yn hyrwyddo ymddygiad eisteddog, ac yn annog plant i symud o gwmpas lai a llai: mae chwarae gweithredol wedi cael ei ddisodli i raddau helaeth gan dreulio amser o flaen sgrin (ar gyfartaledd, [mae plant yn gwylio 2 awr o deledu bob dydd, tra bod pobl ifanc 15 i 16 mlwydd oed yn treulio 4.8 awr ar-lein bob dydd](#)), Mae llawer o blant yn cael eu gyrru i'r ysgol mewn car, hyd yn oed ymhlith y plant hynny sy'n byw o fewn pellter cerdded.

Mae wedi cael ei ddangos y bydd plant sy'n gorfforol egniol [yn cael rhagor o gyfleoedd i ddod yn oedolion egniol \(PDF, 954KB\)](#). O wybod bod gweithgarwch corfforol wedi cael ei gysylltu â llai o risg o ddatblygu [dementia](#), rhai [mathau o ganser](#), neu gyflyrau cronig fel [gordewdra mewn ieuenctid](#), [diabetes math 2](#), [clefyd cardiofasgwlaidd](#) neu [grud cymalau](#), nid yw'n syndod mawr i glywed bod segurdod corfforol yn awr yn cael ei ystyried yn [4ydd prif achos marwolaethau yn](#)



[y byd](#). Yn 2009, amcangyfrifodd Llywodraeth Cymru bod [anweithgarwch corfforol yn costio £650 miliwn y flwyddyn yng Nghymru \(PDF, 2.2MB\)](#).

Yn ychwanegol at y manteision iechyd hynny, mae bod yn egniol yn gorfforol yn hyrwyddo hunan-hyder a lles cyffredinol, ac mae hefyd yn cael ei gysylltu â [gwell cyrhaeddiad addysgol ymhlith plant](#) (PDF, 167KB) .

Mentrau yn y gorffennol, mentrau presennol a mentrau ar gyfer y dyfodol i hyrwyddo gweithgarwch corfforol mewn plant yng Nghymru

Addysg gorfforol yn y cwricwlwm ysgol

Er bod [Addysg Gorfforol yn rhan o'r cwricwlwm cenedlaethol](#) ac yn orfodol ar gyfer pob disgybl o oed ysgol (cyfnodau allweddol 2–4), fel y disgrifir yn y [Canllawiau Addysg Gorfforol \(PDF, 950KB\)](#), nid yw ysgolion yn cael eu cyfyngu i ddyrannu amser penodol ar ei gyfer, ac maent yn rhydd i drefnu a chyflwyno addysg gorfforol mewn modd sy'n gweddu orau iddynt hwy. Dangosodd [Arolwg o Chwaraeon Ysgol \(PDF, 280KB\) 2015](#) bod tua 100 munud bob wythnos wedi'u neilltuo i addysg gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd yng Nghymru.

Yn ei adroddiad yn 2013, argymhellodd y [Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Weithgarwch Corfforol](#) y dylid rhoi rhagor o bwyslais ar [lythrennedd corfforol](#) ac y dylai addysg gorfforol ddod yn **bwnc craidd** yn y cwricwlwm cenedlaethol. Yn y [cwricwlwm newydd i Gymru](#), ni fydd pynciau craidd yn bodoli fel y cyfryw, a bydd chwech o 'Feysydd Dysgu a Phrofiad' yn cael eu cyflwyno yn lle hynny. Bydd Addysg Gorfforol yn rhan o'r maes dysgu a phrofiad 'iechyd a llesiant', ond ychydig iawn o wybodaeth sydd ar gael hyd yma am y flaenoriaeth y bydd yn ei chael, na sut y bydd yn cael ei gyflwyno i ddisgyblion.

O ran hyfforddiant athrawon, a [dangosodd astudiaeth yn 2012](#) nad oes gan 38 y cant o athrawon cynradd ym Mhrydain yr hyder i ddysgu Addysg Gorfforol, tra bod 47 y cant o athrawon yn dweud eu bod wedi cael llai na 10 awr o hyfforddiant addysg gorfforol yn ystod eu Hyfforddiant Cychwynnol i Athrawon.



Mentrau yn y gorffennol a mentrau presennol

Dros y blynyddoedd, mae Llywodraeth Cymru a sefydliadau amrywiol wedi cyflwyno mentrau i hyrwyddo rhagor o weithgarwch corfforol yng Nghymru. Yn 2004, lansiodd y [Fenter Nofio Am Ddim](#), a oedd yn cynnig mynediad am ddim i byllau nofio ar adegau penodol ar gyfer pobl ifanc hyd at 16 oed (ac i bobl hŷn dros 60 oed). Yn 2005, sefydlodd y cyhoeddiad [Dringo'n Uwch \(PDF, 1.33MB\)](#) weledigaeth strategol hirdymor Llywodraeth Cymru i roi "chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth wraidd bywyd Cymru", ac yn 2006 dilynwyd y strategaeth honno gan [Dringo'n uwch – Y camau nesaf \(PDF, 572KB\)](#) a oedd yn amlinellu rhagor o gynlluniau buddsoddi. Cyhoeddwyd y 'cynllun gweithredu' gweithgarwch corfforol ar gyfer Cymru, sef [Creu Cymru Egniol \(PDF, 2.2MB\)](#) yn 2009. Yn 2013, daeth [Deddf Teithio Llesol \(Cymru\)](#) i rym i gefnogi dulliau o hyrwyddo llwybrau teithio egniol. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru hefyd wedi cyhoeddi eu hadroddiad ar y cyd yn ddiweddar, sef [Cael Cymru i Symud](#) (Mawrth 2017). Mae rhaglenni, camau ac adroddiadau eraill hefyd ar waith neu wedi'u cyhoeddi, gyda rhai ohonynt yn mynd i'r afael â gweithgarwch corfforol yng nghyd-destun ehangach atal gordewdra a hyrwyddo ffyrdd iachach o fyw.

Felly mae llawer o gamau wedi'u cymryd i hyrwyddo gweithgarwch corfforol a chwaraeon yng Nghymru, ond ychydig o dystiolaeth sydd ar gael i ddangos bod plant a phobl ifanc yn mynd yn fwy egniol yn gorfforol, ac mae lefelau gordewdra yn parhau i gynyddu.

Nod ymchwiliad Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon y Cynulliad yw edrych yn ofalus ar y dystiolaeth. Mae modd gweld cylch gorchwyl yr ymchwiliad [yma](#). (*Dyddiad cau yr ymgynghoriad yw: Dydd Gwener 15 Medi 2017*).

Mae'r Cynulliad yn cydnabod y gymrodoriaeth seneddol a roddwyd i Mathilde Guillaumin gan y Cyngor Biotechnoleg a Gwyddorau Biolegol, a alluogodd i'r post blog hwn gael ei gwblhau.

Erthygl gan Mathilde Guillaumin, Gwasanaeth Ymchwil Cynulliad Cenedlaethol Cymru Llundain: o Flickr by Luigi Guarino. Licensed under Creative Commons.

Ffynhonnell: [Arolwg o Chwaraeon Ysgol](#), Chwaraeon Cymru (PDF, 280KB) (2015).



Ffynhonnell: Chwaraeon Cymru, [Arolwg o Chwaraeon Ysgol](#) (PDF, 280KB), Tabl 1, p.4 (2015).

