



Sefydliad Cymru
Gweithgaredd Corfforol,
Iechyd a Chwaraeon

Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport

Adroddiad Blynyddol

2022

Beth yw Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru?.....	3
Trosolwg o weithgarwch WIPAHS yn ystod 2022	5
History of WIPAHS	6
Arweinwyr Thema Strategol	7
Enghreifftiau o Brosiectau Diweddar	8
<i>Addysg Weithredol y tu hwnt i'r diwrnod ysgol</i>	<i>9</i>
<i>Gwerthuso Rhaglen 'Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol'</i>	<i>11</i>
<i>Gwerthusiad o Gynllun Hamdden Actif i Bobl dros 60 Chwaraeon Cymru yn 2022</i>	<i>14</i>
<i>Adolygiad Systematig â Dulliau Cymysg i Nodi Hywlyswyr a Rhwystrau</i>	<i>15</i>
<i>Archwiliad Canfyddiadau o Effeithiolrwydd Chwaraeon fel Dull o Fynd i'r Afael â Throseddau Ieuencid</i>	<i>18</i>
<i>Archwiliad Cwmpasu o'r Defnydd o Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol fer Arf i Atal Troseddu</i>	<i>19</i>
<i>Cerdded Nordig a'r Boblogaeth Glasoed</i>	<i>21</i>
<i>Deilliannau Gwerthuso Gogledd Cymru Actif</i>	<i>23</i>
Sioe Deithiol WIPAHS	24
Enghreifftiau Eraill o Weithgaredd WIPAHS	26
<i>Llywodraeth Cymru - Grŵp Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol</i>	<i>26</i>
<i>Crwsibl Cymru</i>	<i>26</i>
<i>Presenoldeb yn y Cyfryngau</i>	<i>26</i>
<i>Tystiolaeth sy'n Llywio Polisi</i>	<i>26</i>
<i>Cynhadledd International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)</i>	<i>27</i>
<i>Cynhadledd HEPA Europe - Nice, Ffrainc 2022</i>	<i>27</i>
Prosiectau Enghreifftiol sydd ar y gweill	28
<i>Gwerthuso y British Inspirational Trust Challenge</i>	<i>28</i>
<i>Rhwystrau a Hwyluswyr i Weithgaredd Corfforol mewn Pobl Ifanc â Phoen Cronig</i>	<i>29</i>
<i>Ddelwedd Corff yn Dylanwadu ar Ymddygiad Iechyd Pobl sy'n Byw gyda Ffibrosis Systig</i>	<i>29</i>
Crynodeb Lleoliad Interniaeth	30
Profiad o Gydweithio gyda WIPAHS	32
<i>Astudiaeth Achos: Gogledd Cymru Actif</i>	<i>32</i>
A all WIPAHS eich helpu chi?	33
<i>Academyddion</i>	<i>33</i>
Atodiad A – Strwythur Sefydliadol fel yr oedd fis Rhagfyr 2022	34
<i>Bwrdd Rheoli Strategol (BRhS)</i>	<i>34</i>
<i>Grŵp Llywio Ymchwil (GLIY)</i>	<i>35</i>
<i>Arweinwyr Thema Strategol</i>	<i>35</i>
<i>Ymchwilwyr WIPAHS</i>	<i>35</i>
<i>Panel Sefydliadau Addysg Uwch</i>	<i>36</i>
Cydweithwyr WIPAHS / Cysylltu â ni	38

Beth yw Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru?

Mae Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS), a sefydlwyd yn 2019, yn rhwydwaith Cymru gyfan sy'n cynnwys pob un o'r wyth prifysgol yng Nghymru a Chwaraeon Cymru. Gydag aelodau wedi'u lleoli ledled Cymru, mae WIPAHS yn manteisio ar ddiwylliant unigryw'r genedl a'i hystod ryfeddol o arbenigedd a diwydiant.

Mae WIPAHS yn dod ag academyddion sy'n arwain y ffordd yn fyd-eang, a chynrychiolwyr Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru ynghyd, sydd â'r awydd i ateb cwestiynau ar sail ymarfer, nodi cwestiynau ymchwil sylfaenol, a sicrhau bod canfyddiadau'n cael eu hadlewyrchu ym mholisiau ac arferion Cymru.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

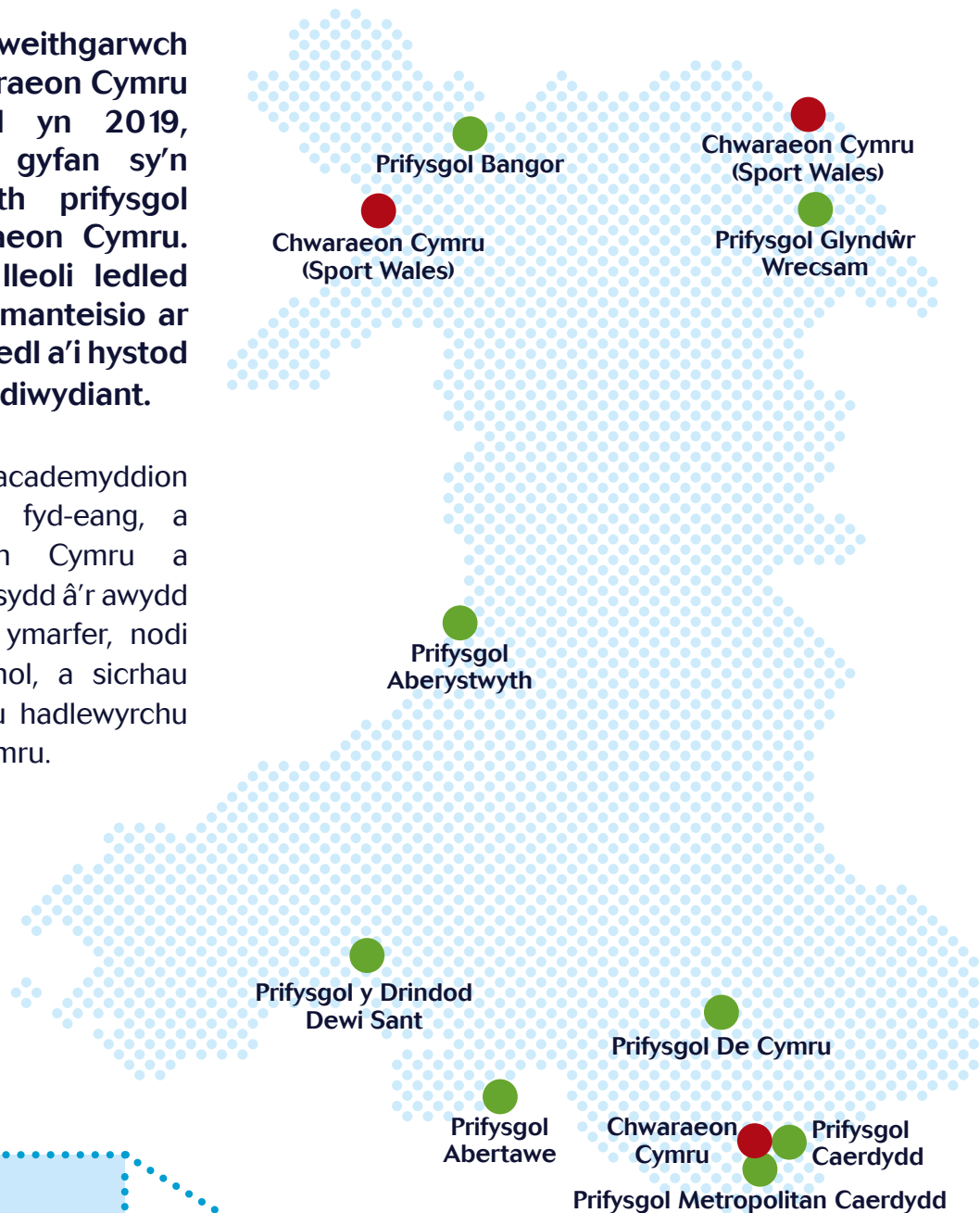
sportwales
chwaraeoncymru

Datganiad Diben:

Diben WIPAHS yw hwyluso cyfranogiad gweithredol cynulleidfaoedd allweddol wrth nodi cwestiynau ymchwil pwysig sy'n ymwneud ag iechyd a lles cenedlaethau'r genedl yn y dyfodol a chyddylunio strategaethau ymchwil i fynd i'r afael â hwy.

Datganiad Cenhadaeth:

Cenhadaeth WIPAHS yw meithrin gallu ledled Cymru, hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol a chynyddu cydweithrediadau strategol rhwng Chwaraeon Cymru, academyddion, busnesau a rhanddeiliaid.



Fel sefydliad sydd wedi'i lywio gan ymarfer, mae WIPAHS yn ceisio ateb cwestiynau partneriaid sy'n gweithio yn y maes, yn ogystal â lledaenu gwybodaeth yn eang ar draws ystod o gynulleidfaoedd. Gan ddefnyddio pŵer trawsnewidiol gweithgaredd corfforol a chwaraeon, nod WIPAHS yw gwella bywydau pobl yng Nghymru.

Mae WIPAHS yn ymdrin â'r amcanion hyn yn dilyn chwe cham gweithredu sylfaenol ar sail gwerth, a nodwyd wrth sefydlu WIPAHS ac wedi ymgynghori â phartneriaid allweddol:



Trosolwg o weithgarwch WIPAHS yn ystod 2022

Dyma drydydd Adroddiad Blynyddol WIPAHS; gellir gweld fersiynau blaenorol ar ein gwefan ([Adroddiad Blynyddol 2020](#) ac [Adroddiad Blynyddol 2021](#)). Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o WIPAHS, y gwaith a wnaed yn ystod 2022, ac yn nodi sut y gall rhanddeiliaid ymgysylltu â WIPAHS wrth fynd i'r afael â'u hanghenion gwerthuso ymchwil. Darperir trosolwg o'n strwythur sefydliadol ac aelodau presennol tîm WIPAHS yn [Atodiad A](#).

Enghreiffiau o ymchwil o 2022:

Pynciau	<ul style="list-style-type: none">• Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwmod Ysgol• Cynnwys Plant Dan Oed Ysgol mewn Cyfleoedd Cymunedol i Fod yn Gorfforol Actif• Effeithiolrwydd Chwaraeon fel Arf i Fynd i'r Afael â Throseddau Ieuencid• Cerdded Nordig a'r Boblogaeth Glasoed• Cynllun Hamdden Actif i Bobl 60+
Dulliau a Ddefnyddiwyd	<ul style="list-style-type: none">• Adolygiadau llenyddiaeth• Arolygon• Grwpiau Ffocws• Cyfweiliadau• Digwyddiadau Dysgu
Allbynnau	<ul style="list-style-type: none">• Erthyglau cyfnodolion• Papurau adolygu• Cyflwyniadau i randdeiliaid allweddol• Cyflwyno adroddiadau i randdeiliaid allweddol• Traethawd Hir MSc

Gweithgaredd arall

- Ymgysylltu â Rhanddeiliaid: Sioe Deithiol WIPAHS – gyda thros 70 o bobl o amrywiaeth o rolau.
- Hysbysu Polisi: Wedi cyfrannu at ddau ymchwiliad gan y Senedd, cyflwyno tystiolaeth i'r Pwyllgor Diwylliant, Cyfathrebu, y Gymraeg, Chwaraeon a Chysylltiadau Rhyngwladol, cyflwyniadau i'r Grŵp Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol
- Presenoldeb yn y Cyfryngau: tri chyfweiliad radio, un cyfweiliad teledu, un podlediad
- Cynadleddau: Cynhadledd yr International Society for Physical Activity and Health (ISPAH), Emiradau Arabaidd Unedig; Cynhadledd HEPA Ewrop, Ffrainc

9 cais am arian – cyfradd llwyddiant o 75% gydag un yn dal i gael ei adolygu

£280,000 o incwm wedi'i sicrhau

Ymgysylltwyd â thros 15 o randdeiliaid newydd a'u cefnogi

Hanes WIPAHS

Gorffennaf
2019

Cyfarfod cychwynnol rhwng Chwaraeon Cymru, amrywiaeth o sefydliadau a Swyddogion Llywodraeth Cymru o dan y teitl gweithredol grŵp Chwaraeon ac Academia yng Nghymru.

Dechrau
2020

Cafodd ei enwi gan Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS) a darparodd Chwaraeon Cymru gymorth ariannol i hwyluso ei ddatblygiad.

Mawrth
2021

Yn gyntaf cyhoeddwyd **Adroddiad Blynyddol WIPAHS**. Penodwyd arweinwyr thema strategol yn dilyn proses ymgeisio gystadleuol.

Hydref
2019

Cyfarfodydd pellach gydag arweinwyr sefydliadau addysg uwch ffurfiol yn dod i'r amlwg ar draws y grŵp.

Mawrth
2020

Cylch gorchwyl wedi'i ffurfioli a'i fabwysiadu. Ymunodd pob un o sefydliadau addysg uwch (SAU) Cymru â WIPAHS gydag arweinwyr SAU swyddogol.

Gorffennaf
2022

Cynhaliwyd **Sioe Deithiol** gyntaf WIPAHS, gan ymweld â Bangor, Aberystwyth a Chaerdydd.

Arweinwyr Thema Strategol

Fel yr amlinellwyd yn yr **Adroddiad Blynyddol WIPAHS** cyntaf yn 2020, mae chwe thema strategol wedi'u nodi a'u penodi. Elfen ganolog i bob un o'r chwe thema yw hybu iechyd meddwl a chorfforol ar draws y rhychwant oedran, iechyd a ffitrwydd, ac ystyried sut i weithredu a theilwra ymyriadau. Fel yr adroddwyd yn **Adroddiad Blynyddol 2021**, penodwyd yr Arweinwyr Thema Strategol ym mis Mawrth 2021 drwy broses gystadleuol a gofynnwyd a oeddent yn dymuno adnewyddu eu tymor yn haf 2022. Rôl arweinwyr themâu strategol yw canfod a chefnogi prosiectau gyda'u harbenigedd academiaidd, i hwyluso a gwella cydweithredu ar draws sefydliadau yng Nghymru, a chodi ymwybyddiaeth o WIPAHS.

Isod ceir yr Arweinwyr Thema fel yr oeddent ar 31ain Rhagfyr 2022.



Ffyrdd Iach o Fyw

Dr. Britt Hallingber
– Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Mae'r Thema Ffyrdd Iach o Fyw yn canolbwyntio ar ddeall sut mae ymddygiadau sy'n bwysig i iechyd yn digwydd gyda'i gilydd, ochr yn ochr â gweithgaredd corfforol a beth gallai hynny fod mewn gwahanol gyd-destunau.



Economeg Iechyd, Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Katherine Cullen
– Prifysgol Abertawe

Mae Thema Economeg Iechyd, Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol yn canolbwyntio ar ddeall effeithiau economaidd gwella mynediad ac ymgysylltiad ag iechyd, chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru.



Symud ar gyfer Iechyd

Dr Richard Metcalfe
– Prifysgol Abertawe

Mae Thema Symud ar gyfer Iechyd yn canolbwyntio ar ymchwilio i effeithiau gwahanol fathau a symiau o weithgarwch corfforol ar wahanol agweddau ar iechyd corfforol a meddyliol trwy gydol oes.



Iechyd a Lles Meddyliol

Paul Sellars
– Prifysgol Metropolitan Caerdydd

Mae'r Thema Iechyd a Lles Meddyliol yn canolbwyntio ar wella cyflwr llesiant pobl. Mae hyn yn cynnwys gwella sut mae pobl yn teimlo a'u hymddygiad a'u gallu i gyflawni eu nodau.



Newid ar Lefel y Boblogaeth

Dr Kelly Morgan
– Prifysgol Caerdydd

Mae Thema Newid ar Lefel y Boblogaeth yn canolbwyntio ar helpu i ddeall sut mae ffactorau megis lefelau gweithgarwch corfforol, cyfranogiad mewn chwaraeon ac ymarfer corff ac anghydraddoldebau iechyd yn newid dros amser.



Newid Ymddygiad

Yr Athro Joanne Hudson
– Prifysgol Abertawe

Mae'r Thema Newid Ymddygiad yn canolbwyntio ar helpu i ddeall sut i optimeiddio ymgysylltiad pobl ag ymddygiadau iach a lleihau ymgysylltiad pobl ag ymddygiadau nad dynt yn iach.

Engbreiffiau o Brosiectau Diweddar

Yn unol â'r gwaith a ddisgrifir yn **Adroddiad Blynyddol 2021**, mae WIPAHS wedi parhau i arwain, a chyfrannu'n rhagweithiol at brosiectau lleol a chenedlaethol drwy gydol 2022. Mae'r gwaith hwn wedi amrywio o gynnal adolygiadau desg o dystiolaeth ryngwladol gyfredol i werthuso ymyriadau cenedlaethol sydd wedi'u hanelu at gynyddu cyfleoedd gweithgarwch corfforol ar gyfer cymunedau ysgol neu'r boblogaeth dros 60 oed. Rydym hefyd wedi bod yn gweithio mewn cydweithrediad agos ag ystod eang o randdeiliaid, gan gynnwys Llywodraeth Cymru, lechyd Cyhoeddus Cymru, Cyrff Llywodraethu Cenedlaethol, Awdurdodau Lleol, Comisiynwyr yr Heddlu a Throseddu, Cyrff Llywodraethu Chwaraeon Lleol a chenedlaethol, ac elusennau. Galluogwyd hyn trwy sicrhau cyllid

gan sefydliadau cenedlaethol a chynghorau ymchwil, gyda Chwaraeon Cymru yn parhau i ddarparu mewnbwn ariannol. Drwy'r cymorth ariannol hwn, rydym wedi gallu darparu arbenigedd ac arweiniad pro bono yn ôl yr angen er mwyn sicrhau na waherddir sefydliadau rhag ymgysylltu â WIPAHS.

Mae'r adran ganlynol yn rhoi rhagor o fanylion am rai o'r prosiectau rydym wedi bod yn gweithio arnynt dros y flwyddyn ddiwethaf, y mae llawer ohonynt yn mynd rhagddynt yn 2023. Os hoffech ragor o wybodaeth am unrhyw un o'r prosiectau hyn, neu sut y gallem helpu i gefnogi prosiecttebyg gyda'ch sefydliad, clwb neu bractis, cysylltwch â ni drwy'r **wefan** neu **e-bostiwch** ni yn uniongyrchol.

Blwch A: Trosolwg o weithgarwch WIPAHS yn ystod 2022



9 cais am arian – cyfradd llwyddiant o 75% gydag un yn dal i gael ei adolygu



£280,000 o incwm wedi'i sicrhau



Ymgysylltwyd â thros 15 o randdeiliaid newydd a'u cefnogi



Wedi cyfrannu at ddau ymchwiliad seneddol, tri chyfweiliad radio, un teledu, un podlediad



Un interniaeth haf israddedig



Pedwar Cynorthwy-ydd Ymchwil WIPAHS



Cyflwyniadau mewn tair gwlad (y Deyrnas Unedig, Ffrainc, Emiradau Arabaidd Unedig)



Addysg Weithredol y tu hwnt i'r diwrnod ysgol: Papur Ymchwil Polisi ac Ymarfer o'r Gymraeg, y Deyrnas Unedig a Chyd-destunau Rhyngwladol

Tessa Marshall¹, Amy Rees², Clare Roberts¹

¹Chwaraeon Cymru, ²Prifysgol Metropolitan Caerdydd

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Yn unol â'r **Rhaglen Lywodraethu Llywodraeth Cymru 2021-26**, sy'n blaenoriaethu archwilio ymestyn a diwygio'r diwrnod ysgol, cynhaliodd Chwaraeon Cymru adolygiad o dystiolaeth i lywio polisi ac arfer cydrannau a dylanwadau allweddol, gan gynnwys galluogwyr a rhwystrau. Ar hyn o bryd nid oes dull safonol o agor cyfleusterau ysgol i'r cyhoedd. Ceir gwahaniaeth yn y ddarpariaeth, gydag ysgolion lleol yn arwain eu rhaglenni eu hunain, awdurdodau lleol yn cynnal rhaglenni neu gyrff llywodraethu cenedlaethol yn cefnogi rhaglenni. At hynny, mewn rhai rhannau o Gymru, ar hyn o bryd nid oes gan ysgolion unrhyw ddarpariaeth gymunedol.



2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Bu'r ymchwil yn archwilio'r defnydd o gyfleusterau ysgol i ddarparu chwaraeon a gweithgaredd corfforol 'y tu hwnt i'r diwrnod ysgol' trwy adolygiad llenyddiaeth desg o gyd-destunau Cymreig, y Deyrnas Unedig (DU) a rhyngwladol. Ceisiodd yr

ymchwilwyr nodi arfer da, galluogwyr, a heriau y mae ysgolion yn eu hwynebu wrth agor eu cyfleusterau i gymunedau lleol. Yn ogystal, ceisiai'r ymchwil nodi themâu a'r posibiladau sydd ar gael pan fydd ysgolion yn agor eu cyfleusterau i'r gymuned.

3. Beth a nodwyd?

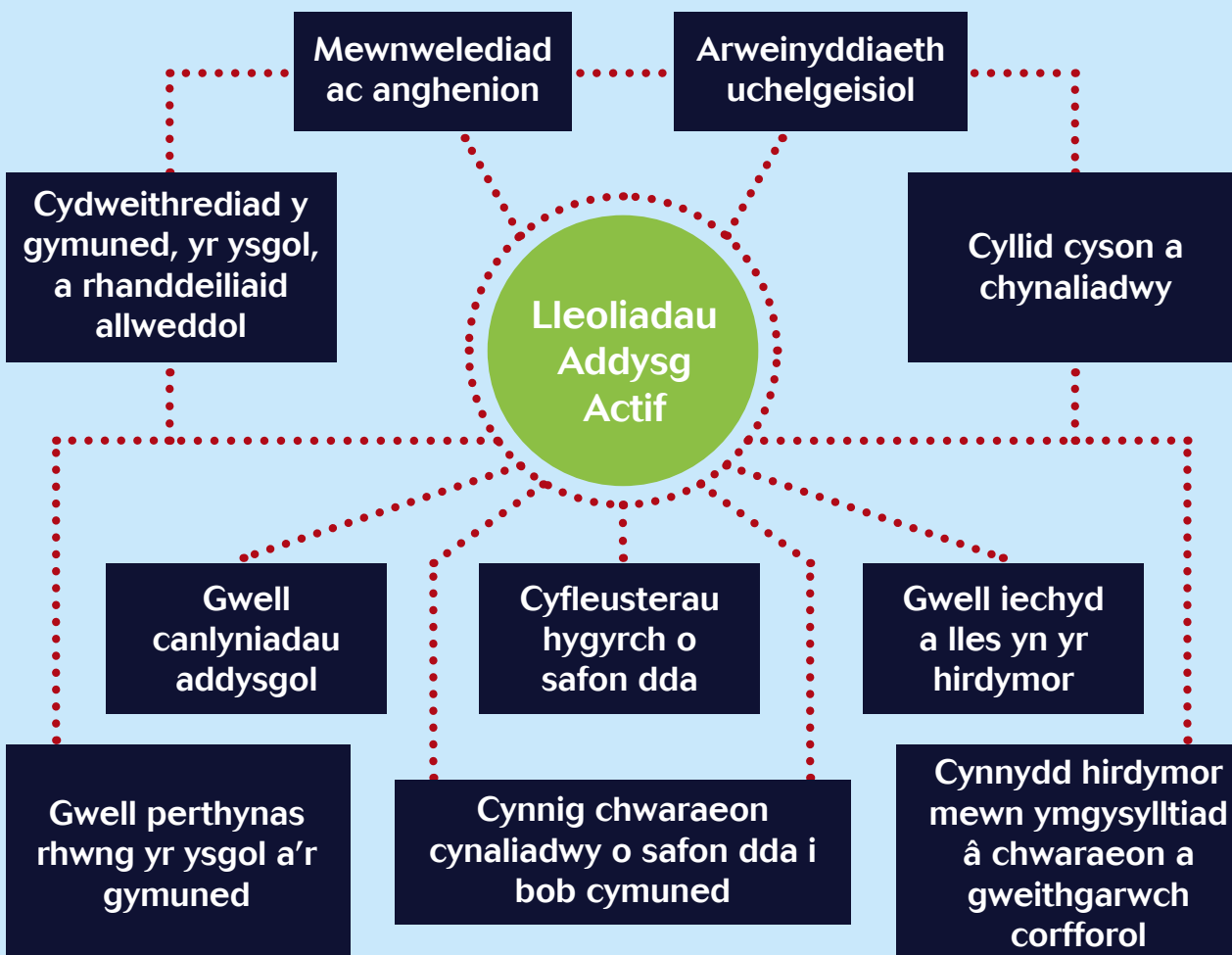
Nododd yr ymchwil y gall agor cyfleusterau ysgol y tu allan i'r diwrnod ysgol traddodiadol wneud cyfleoedd chwaraeon yn fwy hygyrch. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan gaiff ei gyflwynomewn cydweithrediad â rhanddeiliaid allweddol, yn seiliedig ar fewnwelediad i anghenion disgyblion a chymunedol, yn cael ei weithredu gan arweinwyr uchelgeisiol, a'i gefnogi gan gyllid cyson a chynaliadwy. Mae Blwch B yn rhoi disgrifiad gweledol o'r canfyddiadau allweddol. Mae'r ymchwil hon yn dangos y gall y fenter bolisi hon feithrin perthynas gadarnhaol a chynaliadwy rhwng yr ysgol a'r gymuned a chynyddu cyfranogiad

mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Ym mhob achos, darparwyd gweithgareddau blaengar a difyr i ddisgyblion ac aelodau'r gymuned, yr adroddwyd eu bod yn gysylltiedig â gwelliannau mewn cydlyniant cymunedol a chanlyniadau addysgol; cynigion chwaraeon cynaliadwy o ansawdd uchel; cyfleusterau hygyrch; gwelliant mewn iechyd a lles; a chynnydd hirdymor mewn ymgysylltiad â chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Roedd yr heriau a'r manteision a brofai pob ysgol yn amrywio, ond roedd y cynnydd amlwg mewn ymgysylltiad â chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn gyson. Gallai agor cyfleusterau

ysgol i greu lleoliadau addysg actif ddileu rhwystr allweddol i ymgysylltu drwy ddarparu arlwy chwaraeon hygyrch ac amrywiol i gymunedau ar garreg eu drws. Mae tystiolaeth yn dangos yr effaith gadarnhaol mae agor cyfleusterau ysgol yn ei chael ar unigolion a chymunedau, er gwaethaf heriau megis COVID-19. Mae cynnig chwaraeon hygyrch a chydweithredol mewn lleoliad ysgol yn rhoi cyfle cynaliadwy, hirdymor i gymunedau gymryd rhan mewn cyfleoedd chwaraeon,

tra'n gwella iechyd a lles. At ei gilydd, mae rôl fuddiol lleoliadau addysg actif i fynd i'r afael ag anghenion disgyblion, rhieni, a'r gymuned yn amlwg. Trwy ddatblygu rhaglen gynaliadwy, gydweithredol, gall ysgolion gynyddu gallu a darparu cynigion chwaraeon hygyrch, effeithiol a deniadol y tu hwnt i'r diwrnod ysgol. Bydd gosod anghenion y gymuned a disgyblion wrth galon unrhyw leoliad addysg actif yn cefnogi llwyddiant sicr i ysgolion.

Blwch B. Darlun sgematig o'r canfyddiadau allweddol ynghylch y dystiolaeth ryngwladol o greu gosodiad addysg actif



Parhau i fonitro, gwerthuso, dysgu a datblygu

Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- Adolygiad ymchwil sydd ar gael yn gyhoeddus: [Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol | Chwaraeon Cymru](#)

Gwerthuso Rhaglen 'Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol'

Catherine Sharp¹, Amie B. Richards², Kelly A. Mackintosh², Clare Roberts³, Amy Caterson³, Becca Mattingley³, Amy Rees⁴, Gareth Stratton¹, Nalda Wainwright⁵, Melitta A. McNarry¹

¹Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru, ²Prifysgol Abertawe,

³Chwaraeon Cymru, ⁴Prifysgol Metropolitan Caerdydd, ⁵Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Yr adolygiad llenyddiaeth a grybwyllwyd uchod yw sail y gwerthusiad hwn, y rhyddhawyd tendr cystadleuol ar ei gyfer gan Chwaraeon Cymru yn gynnar yn 2022. Mewn ymateb i Fanifesto 2021 Llafur Cymru, ac i archwilio Gosodiadau Addysg Actif mewn cyd-destun Cymreig, aeth **Chwaraeon Cymru** ati i sefydlu rhaglen 'Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol' (AEBSD). Ceisiodd rhaglen AEBSD fynd i'r afael â'r cwestiynau ymchwil canlynol:

- Beth sy'n galluogi ysgol i ddod yn lleoliad addysg actif?
- Beth yw effaith ysgol yn dod yn lleoliad addysg actif (e.e. gweledigaeth ar gyfer chwaraeon, lefelau gweithgaredd corfforol, blaenoriaethau addysgol)?
- Beth all sicrhau bod y dull addysg actif yn dod yn gynaliadwy ac yn cael ei ymgorffori yng nghynlluniau datblygu'r ysgolion?

2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Comisiynwyd WIPAHS gan Chwaraeon Cymru i gefnogi'r gwerthusiad o'r rhaglen AEBSD ac i graffu'r data a gasglwyd i ddarparu argymhellion ar gyfer gweithredu yn y dyfodol. Cymerodd cyfanswm o 13 o ysgolion unigol ac un ffederasiwn o bob rhan o Gymru ran yn y peilot. Defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau casglu data, gan gynnwys dadansoddi ffurflenni Mynegi Diddordeb, cofnodion dysgu a chofrestrau presenoldeb; a chynnal a dadansoddi fforymau ysgol, grwpiau ffocws plant, cyfweiliadau strwythuredig a lled-strwythuredig â staff, ac arolwg lefel plant.

3. Beth a nodwyd?

Cynigiodd a gweinyddodd ysgolion eu fersiwn eu hunain o'r rhaglen AEBSD, pob un â ffocws penodol sy'n berthnasol i'w hysgol a'r gymuned ehangach. Roedd y rhain yn cynnwys datblygu cynigion cynhwysol ar gyfer gwahanol grwpiau o'r gymuned (e.e. y gymuned LGBTQ+, disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol, merched sydd wedi ymddieithrio), uwchsgilio staff ysgol, cynyddu cydlyniant cymunedol a lleihau ymddygiad gwrthgymdeithasol. Roedd pob disgybl yn debygol o argymell y sesiynau hyn i rywun (100%), tra bod y rhan fwyaf o'r farn bod eu profiad cyffredinol o'r sesiynau yn dda (99%), yn teimlo'n hyderus wrth fynychu'r sesiynau (99%) ac yn debygol o barhau i fynychu'r



sesiynau (95%). Adroddodd tua 8 o bob 10 disgybl mewn tair o'r pedair ysgol a gwblhaodd yr arolwg disgyblion gynnydd yn eu lefelau gweithgaredd corfforol. Tri ffactor yr oedd ysgolion am i'r rhaglen AEBSD eu gwella oedd blaenoriaethau addysgol, cynigion chwaraeon a gweithgarwch corfforol a chydlyniant cymunedol.

Blaenoriaethau Addysgol

Cofnododd yr ysgolion effaith gadarnhaol ar ymddygiad disgyblion. Roedd gweithgareddau a drefnwyd ar ôl ysgol yn darparu man diogel i ddisgyblion fynd iddo, yn aml lle nad oedd llawer o bethau eraill ar gael i bobl ifanc yn y gymdogaeth. Yn ogystal, daeth y rhaglen yn arf effeithiol i addysgu disgyblion i reoli eu hemosiynau a dysgu hunanreolaeth. Roedd staff yn gweld bod disgyblion wedi gwella eu hyder, eu hunan-barch a'u gwytnwch. Helpodd y rhaglen i gyflwyno buddion trawsgwricwlaidd yn ogystal â dysgu cydweithredol rhwng ysgolion.

Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

Amlygodd pob ysgol fod y prosiect peilot, yn eu barn anecdotaidd, wedi arwain at lefelau uwch o weithgarwch corfforol a chyfranogiad mewn chwaraeon. Adroddodd ysgolion fod mwy o fechgyn yn cymryd rhan mewn dawns, a bod merched sydd wedi ymddieithrio yn ail-ymgysylltu ag addysg gorfforol. O ganlyniad i'r cyfleoedd, roedd sgiliau corfforol yn datblygu a gwelodd ysgolion well safon perfformiad, gan roi sylfaen i'r disgyblion a allai eu harwain at lwybrau darpariaeth gymunedol.

Cydlyniant Cymunedol

Un o fanteision y prosiect peilot fu'r gallu i gynnig cyfleoedd newydd i ddarparwyr preifat, timau awdurdodau lleol, a Chyrff Llywodraethu Cenedlaethol gysylltu â chyfranogwyr posibl. Mae'r rhaglen wedi gwella perthnasoedd llawer o'r ysgolion â rhieni, yn ogystal â chyfrannu o bosibl at lai o ymddygiad gwrthgymdeithasol.



Gan mai canlyniad y peilot oedd creu lleoliadau addysg actif, gofynnwyd i ysgolion ddewis y prif resymau pam roedd dod yn lleoliad o'r fath yn bwysig iddynt. Y tri phrif reswm a nodwyd oedd: i wella iechyd a lles disgyblion, i roi mynediad i ddisgyblion i gyfleoedd actif ac i ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth disgyblion o fod yn actif yn gorfforol oherwydd ei fod yn rhan bwysig o'u profiad a'u datblygiad addysgol. Gwnaed pum argymhelliad allweddol yn seiliedig ar ganfyddiadau'r prosiect:

Blwch C: Dyma'r argymhelliad allweddol yn seiliedig ar ganfyddiadau'r prosiect

- 1 Datblygu neges glir ar ddiben y rhaglen AEBSD, gan ystyried y dystiolaeth a gyflwynwyd yn y gwerthusiad ynghylch pam aeth disgyblion yno (e.e. dysgu sgiliau newydd).
- 2 Cynnal gwerthusiad parhaus o'r rhaglen AEBSD
- 3 Datblygu dull systemau o weithredu'r rhaglen AEBSD yn genedlaethol
- 4 Datblygu pecyn cymorth AEBSD i ysgolion
- 5 Datblygu model ariannu cynaliadwy i gefnogi ysgolion i gychwyn a pharhau â'r rhaglen

Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- Gwerthusiad o Adroddiad Rhaglen '**Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol**'
- Bydd yr Adroddiad yn cael ei ddosbarthu i Lywodraeth Cymru, bwrdd Chwaraeon Cymru, cydweithwyr mewnol, awdurdodau lleol a chydweithwyr ar draws y gwledydd cartref (Sport England ac ati).



Gwerthusiad o Gynllun Hamdden Actif i Bobl dros 60 Chwaraeon Cymru yn 2022

Marco Arkesteijn¹, Emily Smith², Coleen Nolan^{1,3}, Kelly A. Mackintosh³, Joanne Hudson³, Jacob Simmons¹, Richard Metcalfe³, and Melitta A. McNarry³

¹Prifysgol Aberystwyth,, ²Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru, ³Prifysgol Abertawe

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Mae bod yn actif yn h n yn fuddiol i iechyd a lles. Mae canolfannau hamdden fel arfer yn cynnig gweithgareddau ar gyfer pob oedran; credir yn aml mai'r prif ffocws yw plant ac oedolion ifanc. Mae hyn wedi golygu bod pobl h n wedi teimlo eu bod yn cael eu gadael allan ac wedi'u hynysu o ran cyfleoedd i fod yn actif. Sefydlodd Chwaraeon Cymru Gynllun Hamdden Actif (ALS) i Bobl dros 60 yn annog pob awdurdod lleol (ALI) yng Nghymru i ystyried yn rhagweithiol y cyfleoedd sydd ar gael i bobl dros 60 oed. Gallai hyn gynnwys hyrwyddo sesiynau penodol, datblygu cynigion newydd a/neu sicrhau bod pobl h n yn gallu cael amser da a phleserus wrth elwa ar fod yn actif. Nodwedd allweddol y cynllun yw y gall pobl ymuno â'r gweithgaredd am ddim, neu am gost fach iawn, am yr 8 i 16 wythnos gyntaf.

2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Mae'r gwaith o werthuso'r fenter hon yn parhau. Hyd yn hyn, cynhaliwyd grwpiau ffocws gydag Awdurdodau Lleol (ALLau) i gael cipolwg ar niferoedd cyfranogiad a'r math o weithgareddau a gynigir, gan archwilio gwahaniaethau allweddol rhwng ALLau. Mae gweithrediad presennol a'r nifer sy'n manteisio ar gynlluniau hamdden actif i bobl dros 60 hefyd wedi'u harchwilio trwy ddiwyddiadau dysgu gydag ALLau, arolygon a chyfweliadau.

3. Beth a nodwyd?

Yn y cyfnod interim hwn, mae pob awdurdod lleol wedi bod yn llwyddiannus wrth wreiddio'r cynllun yn eu gwasanaethau hamdden. Adroddodd rhai awdurdodau lleol (ALLau) gyfraddau cyfranogiad o dros 100 o bobl rhwng mis Ebrill a mis Medi 2022. Mae ystod eang o weithgareddau yn cael eu cynnig, ac un gweithgaredd nodedig yw'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff. Mae hyn yn dangos sut y gall bod yn rhan o fentrau iechyd arwain at fod yn actif mewn canolfannau hamdden a chafodd ei nodi fel un o brif fanteision y cynllun. Un fantais anecdotaidd allweddol a amlygwyd oedd bod pobl yn gwerthfawrogi ochr gymdeithasol bod yn actif. Nodwyd enghreifftiau amrywiol o bobl yn cyfarfod y tu allan i weithgareddau. Mae llawer o ALLau yn annog cymdeithasu, gyda llawer yn cynnig coffi am ddim neu am bris gostyngol; gan ddarparu cymhelliad arall i ymuno, wrth hefyd elwa o fod yn actif. Gallai targedu is-boblogaeth yn fwy penodol, a rhannu arfer da yn well ar draws ALLau fod yn gamau allweddol i barhau i ddatblygu'r cynllun.

Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- Cyflwynwyd adroddiad interim ym mis Tachwedd 2022 ac fe'i rhoddwyd i Chwaraeon Cymru ac Awdurdodau Lleol. Gwnaethpwyd argymhellion i barhau i ddatblygu ymgysylltiad, cyrhaeddiad ac effaith y cynllun.
- Disgwylir adroddiad llawn ym mis Mawrth 2023, ynghyd â digwyddiad cenedlaethol yn arddangos y cynllun.

Adolygiad Systematig â Dulliau Cymysg i Nodi Hywlyswyr a Rhwystrau sy'n Dylanwadu ar Rieni/Gofalwyr wrth roi Cyfleoedd Gweithgarwch Corfforol yn y Gymuned i'w Plant o Dan Oed Ysgol

Rachel L. Knight¹, Catherine Sharp², Britt Hallingberg³, Kelly A. Mackintosh¹ and Melitta A. McNarry¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru,

³Prifysgol Metropolitan Caerdydd

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Nododd Is-grŵp Sefydliad Gogledd Cymru Actif, sy'n cael ei gydlynu gan Chwaraeon Cymru, fod angen deall beth yw'r rhwystrau a'r hwyluswyr sy'n dylanwadu ar rieni/gofalwyr wrth roi cyfleoedd gweithgarwch corfforol yn y gymuned i'w plant o dan oed ysgol (0 i 5 oed). Yng Nghymru, mae cyfraddau cyfranogiad mewn chwaraeon cymunedol a gweithgarwch corfforol ymhlith plant ifanc yn peri pryder. Ar gyfer plant 0-5 oed, mae ymgysylltu â chyfleoedd i fod yn gorfforol actif yn aml yn cael ei ysgogi gan yr oedolion sy'n gyfrifol am ofal y plentyn.

2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Er mwyn mynd i'r afael â'r bwlch mewn gwybodaeth, cynhaliwyd adolygiad systematig o lenyddiaeth i archwilio hwyluswyr a rhwystrau sy'n dylanwadu ar rieni/gofalwyr wrth roi cyfleoedd gweithgarwch corfforol yn y gymuned i'w plant o dan oed ysgol. Roedd cyfanswm o 16 erthygl yn bodloni'r meini prawf i'w cynnwys yn y dadansoddiad adolygiad terfynol. Er mwyn helpu i fframio'r canfyddiadau, defnyddiwyd ymagwedd gymdeithasol-ecolegol i archwilio'r rhyngweithio rhwng yr unigolyn a'i amgylcheddau cymdeithasol a ffisegol. Nodwyd wyth thema graidd (ac un thema fach) (Ffigur 1).

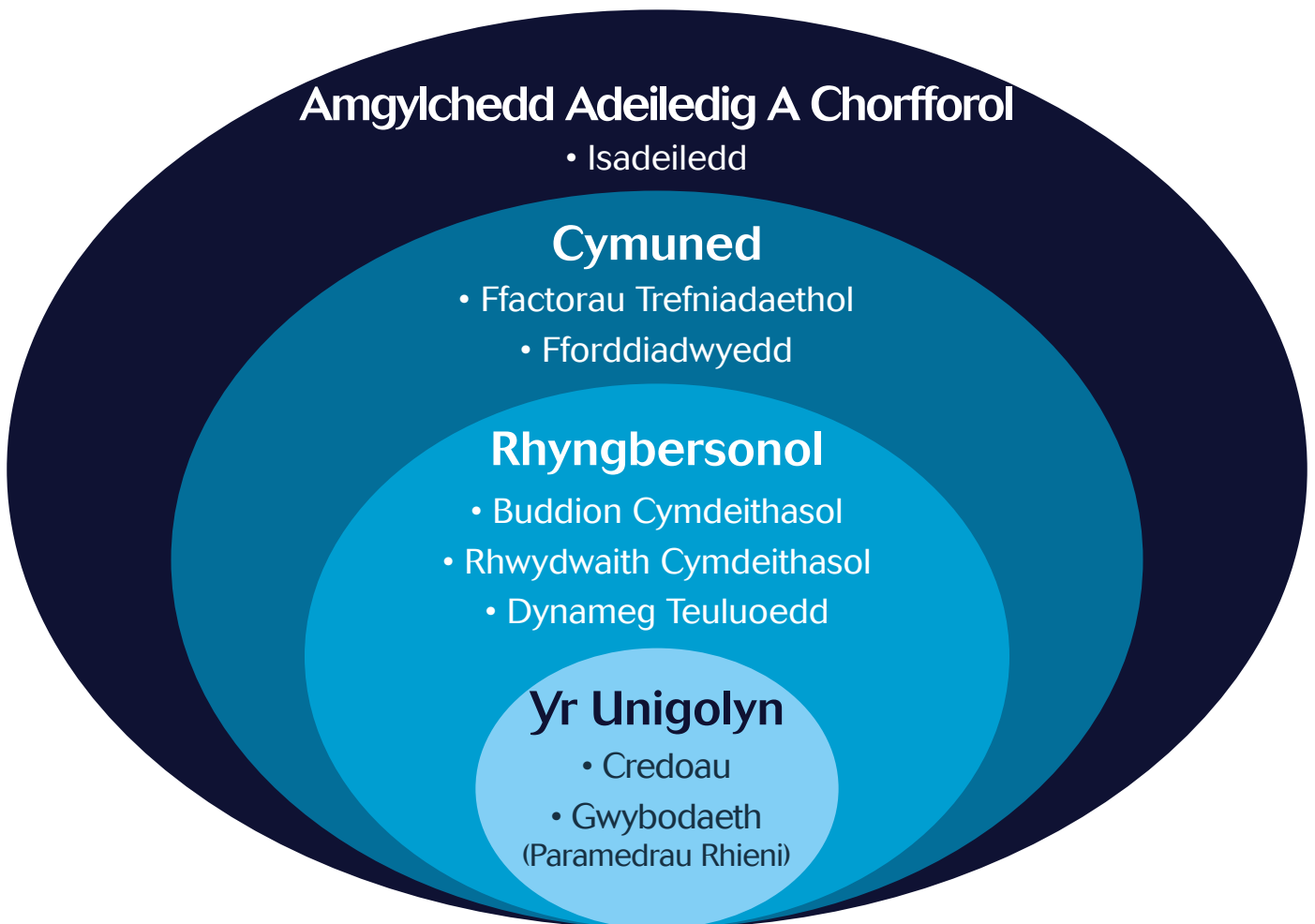
GOGLEDD CYMRU
ACTIF
NORTH WALES



3. Beth a nodwyd?

Mae'r hyn mae rhieni yn ei **gredu** yw gwerth gweithgarwch corfforol, y manteision ehangach y credant y gallai eu cynnig, a'r **wybodaeth** (neu ddiffyg) flaenorol sydd ganddynt am weithgarwch corfforol, i bob golwg yn ganolog i'w prosesau llunio penderfyniadau. Sbardunau allweddol ar gyfer rhieni, yn enwedig mamau, sy'n mynychu gweithgareddau yn y gymuned, megis cylchoedd chwarae a pharciau, yw'r **manteision cymdeithasol** a'r cyfleoedd y maent yn eu darparu. Yn aml mae **rhwydweithiau cymdeithasol** rhieni yn darparu llwyfan ar gyfer cefnogaeth a dylanwad cyfoedion, a gall **deinameg teuluol** hefyd ysgogi cyfranogiad. Fodd bynnag, gall y ddau hefyd achosi heriau a all gael effaith negyddol ar ymgysylltiad plant o dan oed ysgol â chyfleoedd gweithgarwch corfforol yn y gymuned.

Wrth symud ymlaen, efallai y bydd yn rhaid cydnabod gofynion unigryw plant o dan oed ysgol a'u rhieni ar lefel **trefniadaethol** pan fo gweithgaredd corfforol yn cael ei dargedu. Mae **fforddiadwyedd** cyfleoedd cymunedol yn rhwystr mawr; tra bod mynediad digonol i barciau, manau agored, adnoddau cyffredinol, eu hansawdd, a pha mor hawdd yw teithio iddynt (**isadeiledd**), yn hwyluswyr chwarae pwysig, ac felly gweithgarwch corfforol ar gyfer plant dan oed ysgol.



Ffigur 1. Model cymdeithasol-ecolegol o ffactorau sy'n dylanwadu ar rieni wrth roi cyfleoedd gweithgaredd corfforol cymunedol i'w plant dan oed ysgol

Blwch D: Yr argymhellion allweddol yn seiliedig ar ganfyddiadau'r prosiect

- 1 Mae cyfleusterau fel cylchoedd chwarae a pharciau yn rhoi cyfleoedd i famau gymdeithasu: mae **angen ymchwilio ymhellach i safbwyntiau tadau**. Mae'n bosib bod angen **ymgyrchoedd hysbysebu deuol** i dargedu'r ddwy rôl rianta ar yr un pryd.
- 2 Ardaloedd o amddifadedd uwch, lle ceir rhwystrau fforddiadwyedd a mynediad, sy'n cyflwyno'r her fwyaf. Lle nad yw cost yn broblem, mae'n ymddangos bod ffactorau dylanwadol yn canolbwyntio mwy ar gredoau a chyfleoedd cymdeithasol: **mae angen cymharu effaith gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol a daearyddol yn fanylach**. Mae'n bosib bod angen **graddio strategaethau rhoi polisiau ar waith a darparu cyfleoedd**, er eu bod yn cael eu darparu i bawb, **yn ôl angen**.
- 3 Ers blynyddoedd lawer, mae cymdeithas wedi ystyried bod plant o dan oed ysgol eisoes yn ddigon actif, dim ond trwy gymryd rhan yn eu gweithgareddau bob dydd arferol. **Mae angen sefydlu faint o bwysigrwydd mae rhieni yn ei roi ar yr angen i sefydlu ymgysylltiad plant o dan oed ysgol â gweithgaredd corfforol**. Rhaid ystyried strategaethau sydd yn addysgu rhieni am werth gweithgaredd corfforol ac sy'n herio credoau a gwybodaeth.

Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- Adroddiad Is-grŵp Sefydliad Gogledd Cymru Actif
- Knight, R. L., Sharp, C. A., Hallingberg, B., Mackintosh, K. A., & McNarry, M. A. (2022). **Mixed-Methods Systematic Review to Identify Facilitators and Barriers for Parents/Carers to Engage Pre-School Children in Community-Based Opportunities to Be Physically Active**. *Children*, 9(11), 1727.
- Mae adroddiad Gogledd Cymru Actif wedi'i ddsbarthu ymhlith Awdurdodau Lleol ar draws pob rhanbarth.
- Bydd yr adroddiad yn cael ei rannu gyda Chwarae Cymru a Blynyddoedd Cynnar Cymru.



Archwiliad Canfyddiadau o Effeithiolrwydd Chwaraeon fel Dull o Fynd i'r Afael â Throseddau Ieuencid a Chymhariaeth Cymru gyfan o'r Rhaglenni Chwaraeon a Ariennir gan Swyddfeydd y Comisiynwyr Heddlu a Throseddu yng Nghymru.

Cleo Fish¹, Joanne Hudson¹, Katherine Cullen¹, Simon Moore², Liba Sheeran²
¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Caerdydd

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Gall hyrwyddo chwaraeon a gweithgaredd corfforol helpu i gyflawni llawer o'r amcanion neu'r pileri yng Nghynlluniau'r Comisiynwyr Heddlu a Throseddu, yn enwedig mewn perthynas â throseddau ieuencid, troseddau difrifol a'r rhai sydd fwyaf mewn perygl o ymwneud â'r System Cyfiawnder Troseddol. Felly, yn ddiweddar (Mawrth, 2021) mae Bwrdd Plismona Cymru (sy'n cynnwys y pedwar Prif Gwnstabl a'r pedwar Comisiynydd Heddlu a Throseddu Cymru) wedi cynnig datblygu Strategaeth ar gyfer Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol. Mae'r Comisiynwyr a'r Heddluoedd eisoes yn buddsoddi mewn rhaglenni a mentrau chwaraeon lleol. Mae meysydd strategol amrywiol lle mae chwaraeon yn cael eu defnyddio fel dull atal, megis unedau atal trais a throseddau ieuencid (system cyfiawnder troseddol). Fodd bynnag, mae mentrau'n amrywio ar draws gwahanol ranbarthau plismona yng Nghymru. Yn gyfannol, nid oes darlun cynhwysfawr ar gyfer Cymru gyfan ar gael sy'n cyfleu'r mentrau hyn, ac nid ydynt eto wedi'u gwerthuso'n drylwyr o ran eu heffeithiolrwydd.



2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Yn dilyn adolygiad o lenyddiaeth i archwilio'r damcaniaethau sy'n sail i'r pwnc, cynhaliwyd 13 o gyfweiliadau lled-strwythuredig gyda darparwyr rhaglenni, aelodau o Swyddfeydd Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu (PCCOs) ledled Cymru, a staff y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuencid. Roedd y trafodaethau cyfweld yn canolbwyntio ar chwaraeon fel dull o atal trosedd, ymarferoldeb cydweithredu rhwng y PCCOs, mesurau canlyniadau, ffactorau hwyluso a rhwystrau i ganlyniadau effeithiol, y rolau allweddol wrth gyflwyno'r rhaglenni, llwybrau cyfeirio, a thrafnidiaeth. Dadansoddwyd y cyfweiliadau trwy roi dadansoddiad thematig anwythol ar waith.

3. Beth a nodwyd?

Roedd y prif ganfyddiadau yn cynnwys arwyddocâd astudiaethau achos o ran dangos effaith y rhaglenni. Credir, er bod chwaraeon yn ddull effeithiol o atal trosedd, nad yw at ddant pawb ac felly y dylid defnyddio amrywiaeth o offer amrywiol ar y cyd â chwaraeon i fynd i'r afael â throseddau ieuencid ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Mae'r gwahaniaethau bychain rhwng y gwahanol ranbarthau a chymunedau yng Nghymru yn gwneud darpariaeth leol yn bwysig. Mae gan Hyfforddwy'r a Swyddogion Cefnogi Cymunedol yr Heddlu rôl amhrisiadwy wrth gyfrannu at effeithiolrwydd rhagen.

Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- MSc trwy Ymchwil
- Cyflwyniad i Grŵp Plismona Cymru (Comisiynwyr a Phrif Gwnstabliaid)

Archwiliad Cwmpasu o'r Defnydd o Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol fer Arf i Atal Troseddu ar draws yr Heddluoedd a Chomisiynwyr Heddlu a Throseddu Cymru

Francesca Murphy¹, Jamie McDonald², Owen Thomas³, Melitta A. McNarry¹ and Joanne Hudson¹
¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Bangor, ³Prifysgol Metropolitan Caerdydd

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Cynhaliwyd archwiliad i ddeall sut mae pob Heddlu a Swyddfa Comisiynwyr Heddlu a Throseddu yn ariannu ac yn cyflwyno gweithgareddau corfforol amrywiol a/neu raglenni i atal pobl ifanc rhag troseddu, cymryd rhan mewn gweithgarwch troseddol a mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol. Yn ogystal, mewn rhanbarthau lle nad oes unrhyw ymyriadau seiliedig ar weithgarwch corfforol ar waith, nododd yr archwiliad a oedd unrhyw weithgareddau amgen (e.e. crefftau, prosiectau grŵp cymunedol) yn cael eu cyflwyno ar y pryd, neu wedi cael eu cynnig o'r blaen. Yn benodol, tri phrif amcan yr ymchwil oedd: (1) Cynnal archwiliad o fuddsoddiadau a wneir gan yr Heddluoedd a Chomisiynwyr Heddlu a Throseddu yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar fentrau weithgarwch corfforol a chwaraeon fel dull i atal pobl ifanc rhag mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol; (2) Casglu arferion gorau ar draws yr holl Heddluoedd a, (3) Dehongli'r mewnwelediad hwn a'i werth perthnasol i gymunedau yng Nghymru gan ddefnyddio'r fframwaith RE-AIM i gyflawni'r amcanion hyn, i sefydlu Cyrhaeddiad, Effeithiolrwydd, Mabwysiadu, Rhoi ar Waith a Chynnal a Chadw'r rhaglenni.



2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Cynigiodd yr astudiaeth hon ddadansoddiad traws-achos o'r arferion presennol yng Nghymru a nododd feysydd i'w gwella ac arfer da y gellir ei rannu a dyma'r astudiaeth gyntaf i gwblhau archwiliad ymchwil o'r rhaglenni seiliedig ar weithgarwch corfforol i atal troseddau ieuenctid yng Nghymru. Defnyddiwyd ymagwedd athronyddol bragmatig at gynnal yr astudiaeth i ddeall y buddsoddiadau a'r ddarpariaeth gyfredol ar gyfer pobl ifanc ledled Cymru. Cynhaliwyd sgysiau gydag unigolion amrywiol sydd â rolau mewn rhaglenni neu sy'n gysylltiedig â rhaglenni a gyda'u buddsoddwyr ariannol i ddeall beth sy'n cael ei wneud ym mhob rhaglen a sut mae'r rhaglen(ni) yn cael eu

cyflwyno, gan gynnwys amllder y sesiynau, hyd, lleoliadau, mathau o weithgareddau, nifer y gwirfoddolwyr, nifer y cyfranogwyr (gan gynnwys eu rhyw a'u hoedran).

Dadansoddwyd yr wybodaeth hon, ynghyd â nodi sut cafodd y plant ifanc a gymerodd ran yn y rhaglenni eu cyfeirio i'r rhaglen ac ymgysylltu â hi, gan ddefnyddio'r Fframwaith RE-AIM (Holtrop et al., 2021). Trwy weithredu'r fframwaith RE-AIM i ddadansoddi data meintiol ac ansoddol, nod yr ymchwil hon yw cyfrannu at optimeiddio rhaglenni chwaraeon y dyfodol yng Nghymru i helpu i leihau nifer yr achosion o bobl ifanc yn cymryd rhan mewn gweithgarwch troseddol.

3. Beth a nodwyd?

Mae'r canfyddiadau cyffredinol yn dangos bod y rhaglenni gweithgaredd corfforol a ddarperir yn amrywio'n sylweddol ledled y wlad, fel y mae swm y cyllid a ddyrannir i bob rhaglen. Mae'r data'n awgrymu bod tystiolaeth ragarweiniol y gellir defnyddio gweithgarwch corfforol fel offeryn ymyrraeth gadarnhaol i helpu i atal pobl ifanc yng Nghymru rhag mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol. Serch hynny, mae'r dystiolaeth hon yn anecdotaidd ar y cyfan ac mae mewn fformatau amrywiol ar draws gwahanol Heddluoedd, sy'n ei gwneud yn anodd cymharu'n uniongyrchol.

Mewn perthynas ag amcan 1, nododd yr archwiliad o fuddsoddiadau ar y cyd bedair rhaglen yn cefnogi 3,985 o bobl ifanc ledled Cymru gyfan gydag amrywiadau yn y fformat cyflwyno rhwng Heddluoedd. Mewn perthynas ag amcan 2, nodwyd arferion gorau ar draws yr holl ranbarthau, gan gynnwys gweithio ar y cyd, darparu sesiynau rheolaidd, a chyfleoedd dysgu ychwanegol, yn ogystal â darpariaeth chwaraeon. Mewn perthynas ag amcan 3, yn seiliedig ar y canfyddiadau, gwneir argymhellion allweddol megis gwella cysondeb wrth adrodd data (e.e. cyfraddau troseddu ar gyfer y cyfranogwyr cyn ac ar ôl y rhaglen i alluogi mesur effeithiolrwydd yn gywir) a chyfathrebu rhwng Heddluoedd i rannu syniadau ac argymhellion am yr hyn sy'n gweithio yn eu rhaglenni a'r hyn nad yw'n gweithio.

Ymhlith canfyddiadau eraill, amlygodd dadansoddiad gan ddefnyddio'r fframwaith RE-AIM yr angen am nodi'n glir y cyfranogwyr targed (Cyrhaeddiad) a dulliau o ddiffinio llwyddiant rhaglen (Effeithiolrwydd). Roedd cydnabyddiaeth glir o'r angen am raglenni ataliol i bobl ifanc (Mabwysiadu) ac eglurder ynghylch manylion cyflwyno'r rhaglenni, megis nifer y sesiynau a ddarparwyd gan bwy (Rhoi ar Waith). Fodd bynnag, nid oedd digon o dystiolaeth o gyflwyno yn yr hirdymor ac effeithiau rhaglenni (Cynnal a Chadw).

Er mwyn gwella'r rhaglenni sydd ar gael ledled Cymru byddai'n fuddiol pe gallai'r Heddluoedd gyfathrebu â'i gilydd i rannu arferion a gwersi a ddysgwyd yn enwedig os oes ardaloedd daearyddol sy'n gorgyffwrdd, er enghraifft, mae Swans Kicks Dyfed Powys yn defnyddio Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe sydd wedi'i leoli ardal yn Heddlu De Cymru. Byddai mabwysiadu'r fframwaith RE-AIM fel ffordd o gynllunio darpariaeth, adrodd ar ddata ac ystadegau, a gwerthuso'r ddarpariaeth yn ddefnyddiol.



Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- Cyfarfod Gwyddorau Ymddygiad Prifysgol Bangor, Ymchwil Gwyddoniaeth mewn Plismona, 30ain Mehefin, 2022, Ysgol Gwyddorau Dynol ac Ymddygiad (SHBS), Prifysgol Bangor.
- Gweithdy Cysylltu Data'r Heddlu â Data Iechyd a Chymdeithasol i Hysbysu Polisi ac Ymarfer, 1af Rhagfyr 2021, Holiday Inn, Canol Dinas Caerdydd, The National Centre for Population Health & Well-being Research.
- MSc trwy Ymchwil
- Cyflwyniad i Grŵp Plismona Cymru (Comisiynwyr a Phrif Gwnstabiad)

Cerdded Nordig a'r Boblogaeth Glasoed

Kelly Morgan¹, Britt Hallingberg², Sian Williams¹, Jaiden Denney², Richard Metcalfe³, Jamie Macdonald⁴, Katherine Cullen³, Catherine Sharp⁵, Kelly A. Mackintosh³ and Melitta A. McNarry³
¹Prifysgol Caerdydd, ²Prifysgol Metropolitan Caerdydd, ³Prifysgol Abertawe, ⁴Prifysgol Bangor, ⁵Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Mae rôl gweithgaredd corfforol wrth gefnogi iechyd meddwl wedi'i dogfennu'n dda ymhlith pobl ifanc ond nid yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc ledled y byd yn ddigon actif. Mae diddordeb cynyddol yn y defnydd o Gerdded Nordig ymhlith pobl ifanc i wella canlyniadau iechyd corfforol a meddwl. Yn nodweddiadol, mae Cerdded Nordig yn gysylltiedig ag oedolion h n ac mae'r rhan fwyaf o lenyddiaeth hyd yn hyn yn canolbwyntio ar boblogaethau h n a chlefydau sy'n ymwneud â chyflyrau penodol. Nod y prosiect presennol oedd archwilio i) y llynyddiaeth bresennol ynghylch manteision Cerdded Nordig ar ganlyniadau iechyd meddwl a ii) barn pobl ifanc am gymryd rhan mewn sesiwn flasu Cerdded Nordig yn yr ysgol. Roedd y prosiect yn gysylltiedig â chyflwyno sesiynau blasu Cerdded Nordig mewn Ysgolion Uwchradd a ddarparwyd gan hyfforddwrraig Hyfforddiant Cerdded Nordig, Carol Ross.

2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Cynhaliwyd adolygiad cwmpasu i gasglu'r dystiolaeth oedd ar gael am effeithiau Cerdded Nordig ar iechyd meddwl. Cynhaliwyd arolwg gyda 25 o ddisgyblion a gymerodd ran mewn sesiwn flasu Cerdded Nordig yn yr ysgol. Cynhaliwyd ddau grŵp ffocws gyda myfyrwyr Blwyddyn 9 (n=10) ar ôl cyflwyno sesiwn flasu yn yr ysgol. Parhaodd y trafodaethau rhwng 10 a 15 munud ac roedd y ddau grŵp yn cynnwys merched yn unig.



3. Beth a nodwyd?

Nododd yr adolygiad cwmpasu wyth astudiaeth a gyhoeddwyd rhwng 2015 a 2021. Canfuwyd bod pob astudiaeth yn canolbwyntio ar y boblogaeth oedolion (45-82 oed) ac roedd cynlluniau'r astudiaeth yn cynnwys hap-dreial rheoli (RCT; n=3), heb fod yn RCT (n=3) a lled-arbrofion (n=2). Roedd yr ymyriadau'n amrywio o ran hyd, o un sesiwn 50 munud i raglen 52 wythnos.

Roedd canlyniadau'r astudiaeth yn canolbwyntio'n bennaf ar ansawdd bywyd (n=5) gyda gwahanol offer mesur wedi'u mabwysiadu ar draws astudiaethau. Yn gyffredinol, amlygodd canfyddiadau'r adolygiad effeithiau cadarnhaol ar draws sawl maes o ddangosyddion ansawdd bywyd ymhlith oedolion (gan gynnwys iechyd meddwl). Mae astudiaethau effeithiolrwydd ymhlith pobl ifanc yn amlwg yn ddiffygiol, sy'n adlewyrchu'r defnydd hanesyddol o Gerdded Nordig ymhlith oedolion a phoblogrwydd diweddar ymhlith pobl ifanc.

Datgelodd data yr arolwg nad oedd gan y rhan fwyaf o ddisgyblion (65%) unrhyw wybodaeth am Gerdded Nordig cyn y sesiwn flasu, a dim ond un myfyriwr oedd â phrofiad blaenorol. Sgôr cymedrig mwynhad sesiwn oedd 5.6 (2.5 SD) ar raddfa o 1 (heb fwynhau) i 10 (mwynhau llawer) a dywedodd 20% o fyfyrwyr yr hoffent gymryd rhan eto yn y dyfodol. O ran adnoddau sydd eu hangen ar gyfer sesiynau, nododd myfyrwyr mai'r ddarpariaeth o ddillad gwrth-ddŵr (44%) a pholion cerdded (84%) oedd yr angen mwyaf.

Datgelodd data grwpiau ffocws ganfyddiadau o ansicrwydd neu atgasedd tuag at Gerdded Nordig (Grŵp 1) neu safbwyntiau ffafriol (Grŵp 2). Wrth fynegi atgasedd, roedd myfyrwyr yn aml yn cymharu'r gweithgaredd â cherdded ac yn cynnig y byddai'n well ganddynt gerdded heb bolion. Mynegwyd canfyddiad bod Cerdded Nordig ar gyfer pobl h n hefyd. Mynegodd mwy o fyfyrwyr yng ngrŵp dau awydd i gymryd rhan mewn sesiynau yn y dyfodol. Yr elfennau mwyaf pleserus a drafodwyd oedd yr agwedd gystadleuol, cyfranogiad athrawon a bod yn yr awyr agored. Awgrymiadau ar gyfer gwella sesiynau dan sylw yn y dyfodol; y defnydd o gerddoriaeth, darparu polion i bawb a lleihau'r amser aros ar ddechrau'r sesiwn.

Allbynnau enghreifftiol o'r gwaith:

- Prosiect traethawd hir meistr wedi'i gyflwyno
- Crynodeb un dudalen ar gyfer yr ymarferydd
- Erthygl ddrafft i'w chyhoeddi mewn cyfnodolyn



Catherine Sharp¹, Britt Hallingberg², Katherine Cullen³, Kelly A. Mackintosh³, Melitta A. McNarry³

¹Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru,

²Prifysgol Metropolitan Caerdydd, ³Prifysgol Abertawe

1. Beth yw'r broblem sy'n cael sylw?

Mae Gogledd Cymru Actif yn bartneriaeth ranbarthol sy'n cynnwys 18 o sefydliadau (e.e. awdurdodau lleol, prifysgolion, byrddau iechyd, addysg, a sefydliadau tai) sy'n ceisio mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd allweddol a heriau gweithgarwch corfforol a nodwyd yng ngogledd Cymru. Datblygwyd y prosiect ar ôl i Gogledd Cymru Actif nodi'r angen am fonitro a gwerthuso effaith y trawsnewid o fodel buddsoddi rhanbarthol Chwaraeon Cymru i Gogledd Cymru Actif. Cynlluniwyd y gwerthusiad i ganolbwyntio ar ddau baramedr: i) 'y rhanbarth' a thrwy hynny, y partneriaid a'r ardaloedd sy'n ymwneud â Gogledd Cymru Actif, a ii) 'ardaloedd lleol', gan gwmpasu'r ardaloedd gwledig penodol o fewn cylch gorchwyl pob sefydliad.

2. Pa ymchwil a gynhaliwyd?

Datblygwyd arolwg trwy broses ymgynghori ailadroddol rhwng WIPAHS a Gogledd Cymru Actif rhwng mis Chwefror a mis Mawrth 2022. Roedd hyn yn cynnwys drafft o'r arolwg a oedd yn cael ei adolygu gan Gynghorydd Arbenigol y bartneriaeth ranbarthol gyda'r bwriad y gallai'r arolwg a gyflwynwyd yng ngogledd Cymru hefyd gael ei weinyddu ymhlith y partneriaethau rhanbarthol eraill fel rhan o'r broses sefydlu. Dewiswyd chwech o'r 18 sefydliad i gwblhau'r holiadur fel derbynwyr presennol cyllid Chwaraeon Cymru (yn flaenorol) a Gogledd Cymru Actif (ar hyn o bryd).

3. Beth a nodwyd?

O'r chwe sefydliad, dyrannodd pump arian i gostau staff a rhaglenni; dyrannodd ddau arian i dargedu ysgolion a chymunedau, ac un wedi dyrannu arian i drawsnewid digidol. Dywedodd un sefydliad ei fod yn defnyddio data lleol a chenedlaethol i nodi galw ac anghenion. Nodwyd nad oedd y mecanweithiau adrodd, yr amllder a'r dull yn gyson ar draws sefydliadau, gan ei gwneud yn anodd cymharu â modelau buddsoddi. Teimlai pedwar o'r chwe sefydliad y byddai mesurau effaith ychwanegol nad oeddent yn eu casglu ar hyn o bryd yn ddefnyddiol i lywio eu buddsoddiadau/blaenoriaethau/mentrau yn y dyfodol. Mae gan Gogledd Cymru Actif bedair piler sy'n llywio ei hagenda strategol. Adroddodd tri o'r chwe sefydliad fod pedwar piler Fframwaith

Strategol Gogledd Cymru Actif yn llywio meysydd blaenoriaeth lleol eu sefydliadau, gyda'r sefydliadau sy'n weddill yn adrodd eu bod yn cael eu hysgogi i ryw raddau gan y pedwar piler. Gofynnwyd i sefydliadau pa bolisiau sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol oedd yn sail i'w camau gweithredu. Y polisi mwyaf dylanwadol oedd 'Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015'. Nid oedd digon o ddefnydd yn cael ei wneud o bolisiau a oedd yn canolbwyntio ar adnoddau naturiol. Yn dilyn adolygiad o'r canlyniadau, cynigiodd WIPAHS gyfres o gamau gweithredu a awgrymwyd i ddeall ymhellach gyd-destun buddsoddi yng ngogledd Cymru yn ogystal â chamau rhagweithiol i roi systemau ar waith i alluogi casglu data a mecanweithiau adrodd cyson.

Sioe Deithiol WIPAHS

Derbyniodd WIPAHS gyllid gan Gyfadran Gwyddoniaeth a Pheirianeg Prifysgol Abertawe i drefnu Sioe Deithiol WIPAHS yn haf 2022.

Darparwyd cefnogaeth ychwanegol i drefnu a chynnal y Sioeau Teithiol gan Brifysgol Bangor, Prifysgol Aberystwyth a Chwaraeon Cymru.

Pwrpas y Sioe Deithiol oedd:

- Cynyddu ymwybyddiaeth o WIPAHS
- Amlygu rôl WIPAHS wrth drosi ymchwil i effaith ar gyfer ystod ehangach o sefydliadau a rhanddeiliaid
- Arddangos prosiectau a pherthnasoedd presennol gyda rhanddeiliaid gwasgaredig yn ddaeryddol
- Amlinellu i rhanddeiliaid sut y gallent weithio gyda WIPAHS
- Hwyluso cynhyrchu cwestiynau ymchwil newydd y gall WIPAHS gefnogi sefydliadau a rhanddeiliaid i'w hateb

Sefydliad Gwethgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru
Welsh Institute of Physical Activity, Health and Sport

Sioe Deithiol 2022

Mae WIPAHS yn rhwydwaith Cymru sy'n ceisio ateb cwestiynau sylfaenol a sail ymarfer seiliedig ar weithgarwch corfforol, chwaraeon ac iechyd a throsi'r ymchwil hon i arferion a pholisiâu Cymru.

Dysgwch am y prosiectau rydym wedi'u cyflawni a thrafodwch sut y gall WIPAHS weithio gyda chi.

Mae cyllid ar gyfer teithio ar gael ar gais.

Archebwch eich lle
<https://WIPAHSRoadshow2022.eventbrite.com>

Bangor
27th Mehefin

Aberystwyth
28th Mehefin

Caerdydd
4th Gorfennaf

10.00yb-2.30yp

Dewiswyd tri lleoliad i gynnal y Sioe Deithiol:



Bangor



Aberystwyth



Caerdydd

Daeth dros 70 o bobl i'r Sioe Deithiol, o amrywiaeth o rolau:

Ymarferwyr (Iechyd)

Ymarferwyr (Rheoli)

Gwasanaethau Proffesiynol

Y sector cyhoeddus

Elusennau

Academyddion/Ymchwilwyr

Myfyrwyr

Ymhlith y cymhellion i ddod i'r Sioe Deithiol roedd:

- Cynrychioli eu sefydliad
- Cydweithio ag eraill
- Rhwydweithio ag eraill
- Dysgu am y rhwydwaith
- Deall sut mae WIPAHS yn gweithredu
- Diddordeb mewn ymchwil



Eglurodd Huw Evans, Cyngor Sir Conwy, ei brofiad cadarnhaol o weithio gyda WIPAHS, sydd ar gael i'w wylïo ar ein gwefan [yma](#).



Datgelodd adborth pellach o arolwg gwerthuso byr ar eu profiad o'r Sioe Deithiol fod:

“Amlygodd yr astudiaethau achos sut y gallai WIPAHS helpu amrywiaeth o sefydliadau.”

“Deall pwrpas y rhwydwaith.”

“Cael mwy o gynrychiolwyr o WIPAHS i ddod i adnabod y tîm.”

“Cyfle i rwydweithio.”

90%
o'r bobl yn bresennol yn dweud y byddent yn debygol o weithio gyda WIPAHS yn y dyfodol oherwydd eu bod wedi dod i'r digwyddiad.

“Gwybodaeth glir, rhwydweithio a chwrdd â tîm WIPAHS.”

“Stondinau/bathodynnau cardiau enw i helpu i adnabod pobl yn haws os yw'n grŵp mwy yn y dyfodol.”

100%
o'r bobl yn bresennol yn dweud y byddent yn debygol o argymhell WIPAHS i gydweithwyr

“Mae angen mwy o wybodaeth am opsiynau ariannu.”

“Angerdd y cyflwynwyr.”

“Rhagor o wybodaeth am sut y gallai sefydliadau addysg uwch gydweithio.”

“Cyfle strwythuredig i rannu syniadau.”

Engbreiffiau Eraill o Weithgaredd WIPAHS

Llywodraeth Cymru - Grŵp Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol



Ym mis Ebrill, rhoddodd yr Athro Kelly Mackintosh a Dr Catherine Sharp drosolwg o genhadaeth a diben WIPAHS yn y Grŵp Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol cyntaf. Dosbarthwyd papur y tîm ar bolisi gweithgaredd corfforol yng Nghymru ymhlith y rhai yn bresennol a rhoddodd Catherine gyflwyniad yn rhannu canfyddiadau allweddol ac argymhellion o'r **papur**.

Mae'r Athro Diane Crone a'r Athro Gareth Stratton yn cyflwyno'n fuan i'r Is-grŵp Gweithgarwch Corfforol Cenedlaethol ar 'Whole Systems Approaches to Physical Activity in Wales – a WIPAHS overview'.

Mae WIPAHS hefyd wedi'i gynnwys yn ymarfer mapio gweithgaredd corfforol NPAG.

Presenoldeb yn y Cyfryngau

Yn dilyn cyhoeddi Adroddiad Blynyddol WIPAHS 2021, disgrifiodd yr Athro Melitta McNarry a Dr Catherine Sharp waith WIPAHS mewn cyfweiliadau teledu a radio.

Crwsibl Cymru



Dewiswyd Dr Catherine Sharp i fynyachu Crwsibl Cymru, rhaglen arobyn o ddatblygiad personol, proffesiynol ac arweinyddiaeth ar gyfer arweinwyr ymchwil y dyfodol yng Nghymru.



Roedd hwn yn gyfle gwych i godi ymwybyddiaeth o WIPAHS ymhlith arweinwyr ymchwil y dyfodol ledled Cymru o blith ystod eang o ddisgyblaethau, yn ogystal â gwesteion gwadd, fel yr Athro Helen Griffiths, Dirprwy Is-ganghellor Prifysgol Abertawe.

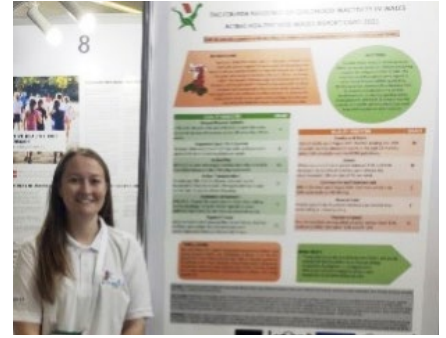


Tystiolaeth sy'n Llywio Polisi

Cyflwynodd yr Athro Melitta McNarry dystiolaeth i'r Pwyllgor Diwylliant, Cyfathrebu, y Gymraeg, Chwaraeon a Chysylltiadau Rhyngwladol ynghylch cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn ardaloedd difreintiedig. Cafodd y dystiolaeth ei chynnwys yn yr **adroddiad** a gyhoeddwyd gan Senedd Cymru ym mis Awst 2022.



Cynhadledd International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)



Aeth Dr Kelly Morgan ac Amie Richards i Gynhadledd ISPAH yn Abu Dhabi, Emiradau Arabaidd Unedig. Derbyniwyd crynodeb Kelly ar gyfer cyflwyniad llafar; gydag Amie yn llunio **Cyflwyniad Poster** ar gyfer Prosiect Plant Iach Actif Cymru y gwnaeth aelodau WIPAHS gyfrannu ato.

Cynhadledd HEPA Europe - Nice, Ffrainc 2022

Aeth Dr Catherine Sharp a'r Athro Diane Crone i HEPA Europe. Derbyniwyd ddau grynoded o brosiectau WIPAHS gan Catherine ar gyfer cyflwyniadau poster. Mae'r crynodebau wedi'u cyhoeddi mewn atodiad newydd o bapurau ar weithgarwch corfforol yn yr European Journal of Public Health:

National Policy Response to the Sustainable Development Goals: A Physical Activity Case Study of Wales

"I miss a normal life. It's gone on so long": A Qualitative Interpretation of Youth's Perceptions of a Third National COVID-19 Lockdown on their Well-being and Physical Activity



Cyflwynodd Diane ymchwil PhD Jack Walklett ar ddull seiliedig ar systemau o hyrwyddo gweithgaredd corfforol, a oedd yn cynnwys gwaith cwmpasu rhyngwladol ymhlith mabwysiadwyr cynnar Cynllun Gweithredu Byd-eang ar gyfer Gweithgarwch Corfforol Sefydliad Iechyd y Byd. Roedd y cyflwyniad hwn, a oedd yn cynrychioli un rhan o ymchwil ddoethurol Jack, yn rhoi gwersi a ddysgwyd gan y mabwysiadwyr cynnar hynny ar gyfer eraill sy'n bwriadu rhoi'r Cynllun Gweithredu ar waith. Disgwylir i draethawd ymchwil Jack gael ei gwblhau yn gynnar yn 2023. Mae Jack yn fyfyrwr PhD ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, a'i dîm goruchwylio yw'r Athro Diane Crone (Cyfarwyddwr Astudiaethau) a'r Athro Nicola Bolton Rhaid crybwyll cyflawniad HEPA nodedig arall ar gyfer Vasiliki Kolovou, myfyrwr PhD, a enillodd y wobr gyfa gynnar, sy'n glod mawr i Gymru. Mae Vasiliki yn fyfyrwr PhD ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd, a'i thîm goruchwylio yw'r Athro Nicola Bolton (Cyfarwyddwr Astudiaethau) a'r Athro Diane Crone. Cefnogir Vasiliki ag ysgoloriaeth ymchwil a ariennir gan KESS2 gyda phartneriaid diwydiant Chwaraeon Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chyfoeth Naturiol Cymru.



Prosiectau Enghreifftiol sydd ar y gweill

Ar hyn o bryd rydym yn cefnogi partneriaid i fynd i'r afael â chwestiynau ymchwil pwysig a chynhyrchu adnoddau i gefnogi lefelau cynyddol o weithgarwch corfforol. Bydd rhagor o wybodaeth am y prosiectau hyn ar gael yn ein hadroddiad blynyddol nesaf; fodd bynnag, darperir crynodebau byr isod i roi blas o'r prosiectau y byddwn yn gweithio arnynt yn y flwyddyn i ddod.

Gwerthuso y British Inspirational Trust Challenge

Melitta McNarry, Nicola Gray, Joanne Hudson, Paul Sellars, Amie Richards, Kelly Mackintosh

Mae lles yn rhan allweddol o iechyd cyffredinol, gyda lles gwell yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau cadarnhaol gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, iechyd corfforol gwell, hirhoedledd, dysgu mwy effeithiol, ymddygiadau rhag-gymdeithasol a pherthnasoedd cadarnhaol. Fodd bynnag, mae lefelau iechyd meddwl a lles ar draws poblogaeth y Deyrnas Unedig yn frawychus o isel, yn enwedig ymhlith oedolion ifanc sydd wedi'u lleoli mewn prifysgolion y mae'r ychydig flynyddoedd diwethaf wedi amharu yn ddigynsail ar eu cyfleoedd dysgu, hamdden a chymdeithasol. Mae angen mynd i'r afael â'r sefyllfa enbyd hon ar fyrder a rhoi cymorth i fyfyrwyr prifysgol i gynyddu eu hymgylltiad a'u rhyngweithio. Mae'r British Inspirational Trust (BRIT) yn sefydliad elusennol a gefnogir gan lysgenhadon chwaraeon proffil uchel sydd â'r nod o godi ymwybyddiaeth ac arian i wella iechyd meddwl oedolion ifanc a myfyrwyr a dileu'r stigma trwy gwblhau her gydweithredol flynyddol. Yn benodol, bydd BRIT Challenge 2023 yn golygu symud (mewn unrhyw ffurf bosibl ac mewn timau neu fel unigolion) 2,023 o filltiroedd rhwng Ionawr y 23ain a Mawrth y 23ain 2023. Mae dros 250 o brifysgolion ar draws y Deyrnas Unedig yn cymryd rhan yn BRIT Challenge ar hyn o bryd ac fe'i cefnogir gan Universities UK, casgliad o 140 o Is-gangellorion prifysgolion y Deyrnas Unedig. Mae gan BRIT Challenge y potensial i gael effaith sylweddol ar iechyd meddwl a lles poblogaethau prifysgolion; Mae WIPAHS yn darparu gwerthusiad annibynnol o'r potensial hwn. I ddechrau, byddwn yn cynnal gwerthusiad peilot o ganfyddiadau a phrofiadau cyfranogwyr BRIT Challenge ledled Cymru a'r cymhellion dros gymryd rhan ynddi. Os caiff ei gefnogi gan yr ymchwiliad rhagarweiniol hwn, byddwn yn ceisio cyflwyno'r gwerthusiad hwn ledled y Deyrnas Unedig yn y flwyddyn i ddod.



Rhwystrau a Hwyluswyr i Weithgaredd Corfforol mewn Pobl Ifanc â Phoen Cronig

Melitta McNarry, Kelly Mackintosh, Amie Richards, Nick Wilkinson, Sarah Jones

Mae poen cronig pediatrig yn broblem sylweddol, gydag amcangyfrifon ceidwadol yn awgrymu bod 20 - 35% o blant a phobl ifanc ledled y byd yn cael eu heffeithio. Er nad yw'r rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n profi poen cronig yn cael eu hanablu ganddo, mae angen gwaith adfer ac ymyrraeth ddwys ar tua 3% o gleifion poen cronig. Mae poen parhaus ymhlith llawer o oedolion (~20%) yn dechrau yn ystod plentyndod neu lencyndod a gall ymgysylltu cynnar a gofal cefnogol leihau effaith gydol oes poen. Yn 2016, amcangyfrifwyd bod trin poen cronig cymedrol i ddifrifol yn costio \$19.5 biliwn y flwyddyn yn Unol Daleithiau'r America yn unig. Mae ymarfer corff a gweithgaredd corfforol yn strategaethau triniaeth cychwynnol ar gyfer pobl ifanc sy'n profi poen cronig ond mae rhwystrau sylweddol i gyfranogiad mewn gweithgareddau o'r fath ar gyfer y boblogaeth hon.

Er bod cyfoeth o dystiolaeth ar gael bellach ynghylch y rhwystrau a'r hwyluswyr i fod yn gorfforol actif ac i wneud ymarfer corff ymhlith pobl ifanc "iach", ychydig a wyddys am y rhwystrau a'r hwyluswyr penodol i'r rhai â phoen cronig a'u rhieni/gofalwyr.

Pwrpas y cydweithio hwn felly yw cynnal cyfres o weithdai gydag arbenigwyr yn y maes i archwilio'r rhwystrau a'r hwyluswyr posibl hyn ar gyfer pobl ifanc â phoen cronig a cheisio strategaethau lliniaru i alluogi mwy o bobl o'r oedran hwn i wneud gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff.

Adolygiad Llenyddiaeth o Ddelwedd Corff yn Ddylanwadu ar Ymddygiad Iechyd Pobl sy'n Byw gyda Ffibrosis Systig

Gareth Hall, Jamie Duckers, Rhiannon Phillips, Melitta McNarry, Kelly Mackintosh, Mayara Silveria Bianchim

Mae rôl parch corff wrth ddylanwadu ar ymddygiadau iechyd wedi'i dogfennu'n dda mewn poblogaethau anghlinigol, ond dim ond nawr mae parch corff yn cael ei ystyried yn newidyn cymdeithasol ac unigol pwysig ar gyfer ymddygiadau sy'n gwella iechyd ac sy'n amharu ar iechyd o fewn poblogaethau clinigol. Ymhlith y rhai sy'n byw gyda Ffibrosis Systig (CF), gall eu parch corff ddylanwadu'n sylweddol ar eu canlyniadau iechyd. Er enghraifft, mae delfrydau delwedd corff yn gymdeithasol ar hyn o bryd tuag at fframiau teneuach ymhlith y rhai sy'n nodi eu bod yn fenywaidd a fframiau mwy a/neu gyhyrau ymhlith y rhai sy'n nodi eu bod yn wrywod. Fodd bynnag, mae salwch CF fel arfer yn cynhyrchu fframiau corff llai gan arwain at ddehongliadau gwahanol yn seicolegol ymhlith rhai poblogaethau CF.

Yn wir, mae rhai cleifion CF benywaidd yn tueddu i fod yn fodlon ar eu fframiau corff llai ac yn gwrthsefyll mabwysiadu arferion a argymhellir i reoli eu salwch i gadw pwysau eu corff yn isel. Mewn cyferbyniad, dywedwyd bod rhai gwrywod yn gwneud mwy o ymarfer corff, yn addasu eu pwysau â steroidau, ac yn anhapus â delwedd eu corff. Pwrpas y cydweithio academiaidd hwn a alluogwyd gan rwydwaith WIPAHS, yw archwilio rôl parch corff wrth ddylanwadu ar ymddygiadau iechyd y rhai sy'n byw gyda CF a sut mae hyn wedi'i newid gan Kaftrio sydd wedi newid morffoleg corff llawer gyda CF yn ddramatig. Mae'r adolygiad systematig ar y gweill ar hyn o bryd gyda'r chwiliad llenyddiaeth bron wedi'i gwblhau, yn barod ar gyfer echdynnu a dehongli data.

Crynodeb Lleoliad Interniaeth

Yn ystod haf 2022, cefnogodd WIPAHS interniaeth wedi'i hariannu ar gyfer myfyrwr a raddiodd yn ddiweddar. Yn dilyn proses ymgeisio gystadleuol, llwyddodd Alice Verrier o Brifysgol Abertawe i sicrhau'r swydd.

Ysgrifennwyd gan Alice Verrier

Ariannwyd gan: Cyfadrn Gwyddoniaeth a Pheirianeg, Prifysgol Abertawe



Beth oedd dy ddisgwyliadau cyn dechrau ar yr interniaeth?

Roeddwn yn edrych ymlaen at weithio ar ddarparu ymyriadau iechyd i Gymru a herio fy sgiliau presennol a hyrwyddo fy natblygiad personol.



Pam oeddet ti eisiau ymgymryd ag interniaeth?

Roedd gen i ddiddordeb arbennig yn y rôl hon oherwydd ei fod yn hyrwyddo ffordd iach ac actif o fyw i blant trwy weithgarwch, maes y mae gennyf brofiad ynddo. Byddai hefyd yn rhoi'r cyfle i mi weithio ar ymchwil arloesol ynghylch COVID-19 a'i effeithiau ar weithgarwch corfforol ieuencid.



A fodlonwyd dy ddisgwyliadau o'r interniaeth?

Do, rydw i wedi mwynhau fy interniaeth gyda WIPAHS yn fawr. Roedd gweithio ar ddarparu ymyriadau iechyd i Gymru yn dasg gyffrous a phwysig ac roeddwn wrth fy modd i fod yn rhan ohoni.



Sut gwnaeth yr interniaeth dy helpu i ddatblygu?

Rwyf wedi parhau i ddatblygu fy sgiliau dadansoddol yn y rôl hon. Rwyf hefyd wedi mwynhau crynhoi eu Hadroddiad Blynyddol 2021 a dylunio ffeithluniau o'r wybodaeth hon.

Rwyf hefyd wedi bod yn dadansoddi data mewn Excel o'r Rhaglen 'Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol' sy'n rhywbeth nad oeddwn wedi'i wneud o'r blaen. Roeddwn hefyd yn croesawu bod yn rhan o dîm gyda fy sgiliau gwaith tîm wedi'u cryfhau ymhellach yn y rôl hon.



A wnaeth yr interniaeth ymestyn dy rhwydwaith proffesiynol a gwella dy gyflogadwyedd ac os felly, sut?

Rwy'n dilyn gradd Meistr mewn Gwyddor Perfformiad Chwaraeon Uwch yn Abertawe yn ystod y flwyddyn academiaidd sydd i ddod a byddwn yn fwy na pharod i ymgymryd ag unrhyw interniaeth neu gyfleoedd pellach gyda WIPAHS pe baent yn codi.



Beth oedd dy farn gyffredinol am y rhaglen interniaeth, a beth fyddet ti'n ei ddweud wrth unigolion eraill sy'n ystyried interniaeth?

Mwynheais y rhaglen yn fawr; Roeddwn yn gallu gwella a ry sgiliau allweddol oedd gennyf eisoes a dysgu sgiliau newydd a fydd yn drosglwyddadwy pa lwybr gyrfa bynnag a ddewisaf boed hynny ym maes chwaraeon neu iechyd. Byddwn yn argymhell interniaeth yn fawr i gael profiad amhrisiadwy.



Profiad o Gydwethio gyda WIPAHS

Astudiaeth Achos: Gogledd Cymru Actif

Mae Grŵp Llywio Sefydliad Cenedlaethol Chwaraeon Cymru wedi bod yn gweithio dros y 24 mis diwethaf i edrych yn agosach ar sylfeini gweithgaredd corfforol a chwaraeon ac ymwneud cyntaf person â gweithgaredd corfforol a chwaraeon trefniadol. Trwy'r grŵp hwn, cawsom gyfle i weithio gyda WIPAHS ar ymchwiliad i'r rhwystrau a'r hwyluswyr i rieni/gofalwyr wrth gynnwys plant o dan oed ysgol mewn cyfleoedd gweithgarwch corfforol yn y gymuned. Bydd hyn, ynghyd â ffynonellau data, mewnwelediad a thystiolaeth arall, yn helpu i lywio cynllun strategol newydd Gogledd Cymru Actif. Er mwyn i Gogledd Cymru Actif fodloni anghenion y boblogaeth, rhaid i'n dull gweithredu rhanbarthol gael ei lywio gan dystiolaeth a'i lywio gan y data a'r mewnwelediad diweddaraf. Mae gweithio gyda phartneriaid academaidd yn agwedd allweddol ar hyn, ac edrychwn ymlaen at weithio gyda WIPAHS a'r prifysgolion y mae'n eu cwmpasu wrth symud ymlaen.

“ Yn dilyn Sioe Deithiol gan WIPAHS i Brifysgol Aberystwyth, cefais gyfle i ddysgu mwy am y tîm i nodi prosiectau a oedd yn gorgyffwrdd â nodau ac amcanion WIPAHS. Ers cyfarfod â'r tîm, rydym wedi gallu trafod a datblygu'r sylfeini ar gyfer ymchwil a datblygu prosiectau yn y dyfodol ynghylch dylanwad delwedd corff ar y rhai sy'n byw gyda Ffibrosis Systig.

Ar ben hynny, mae WIPAHS yn ei gwneud hi'n hawdd delio â nhw a fy helpu i droi prosiect a oedd yn sownd yn rhywbeth gyda nod terfynol mwy diriaethol trwy osod cerrig milltir ar y cyd â mi a nodi tîm â sgiliau perthnasol i gael y prosiectau hyn tuag at y llinell derfyn. ”

Gareth Hall



“ Mae Gogledd Cymru Actif yn gydwethrediad rhwng nifer o sefydliadau gwahanol, oll gyda'r nod o wneud gwahaniaeth hirdymor i'r cyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol a chwaraeon yng ngogledd Cymru, gan gefnogi a galluogi bywydau mwy actif i bawb. Rydym yn dal yn gynnwys yn ein taith partneriaeth ranbarthol a'n hymgyssylltiad â rhwydwaith WIPAHS, ond eisoes, rydym yn cydnabod y gwerth a'r arbenigedd y maent yn eu cynnig ac edrychwn ymlaen at barhau i weithio gyda nhw yn y dyfodol. ”

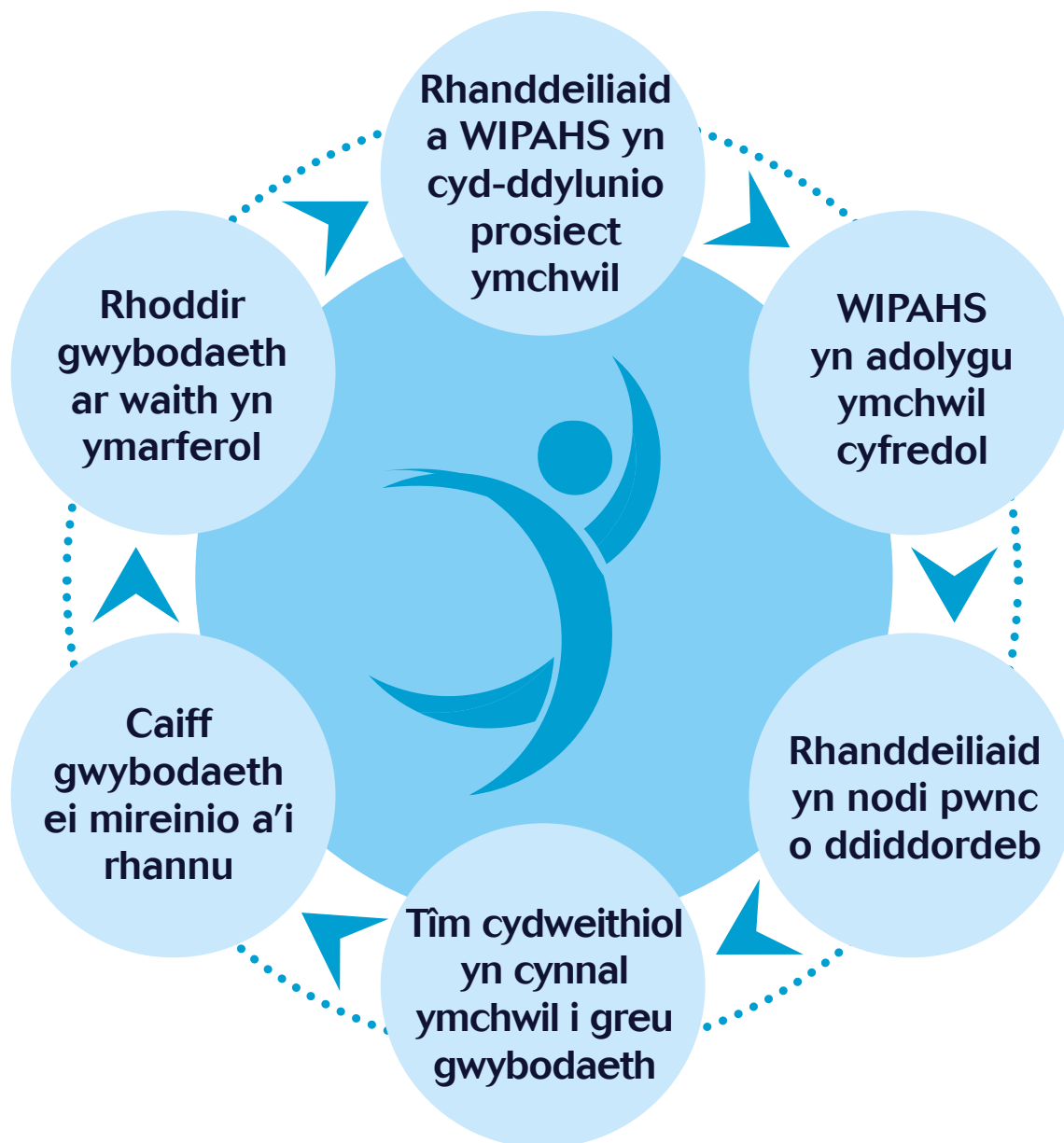
Manon Rees-O'Brien
Cyfarwyddwr Rhanbarthol



A all WIPAHS eich helpu chi?

Mae WIPAHS yn rhwydwaith ymchwil a gwerthuso rhagweithiol ac adweithiol, sy'n golygu ei bod yn ofynnol i ni weithredu mewn ffyrdd gwahanol yn dibynnu ar y prosiect penodol a'r amserlenni cysylltiedig.

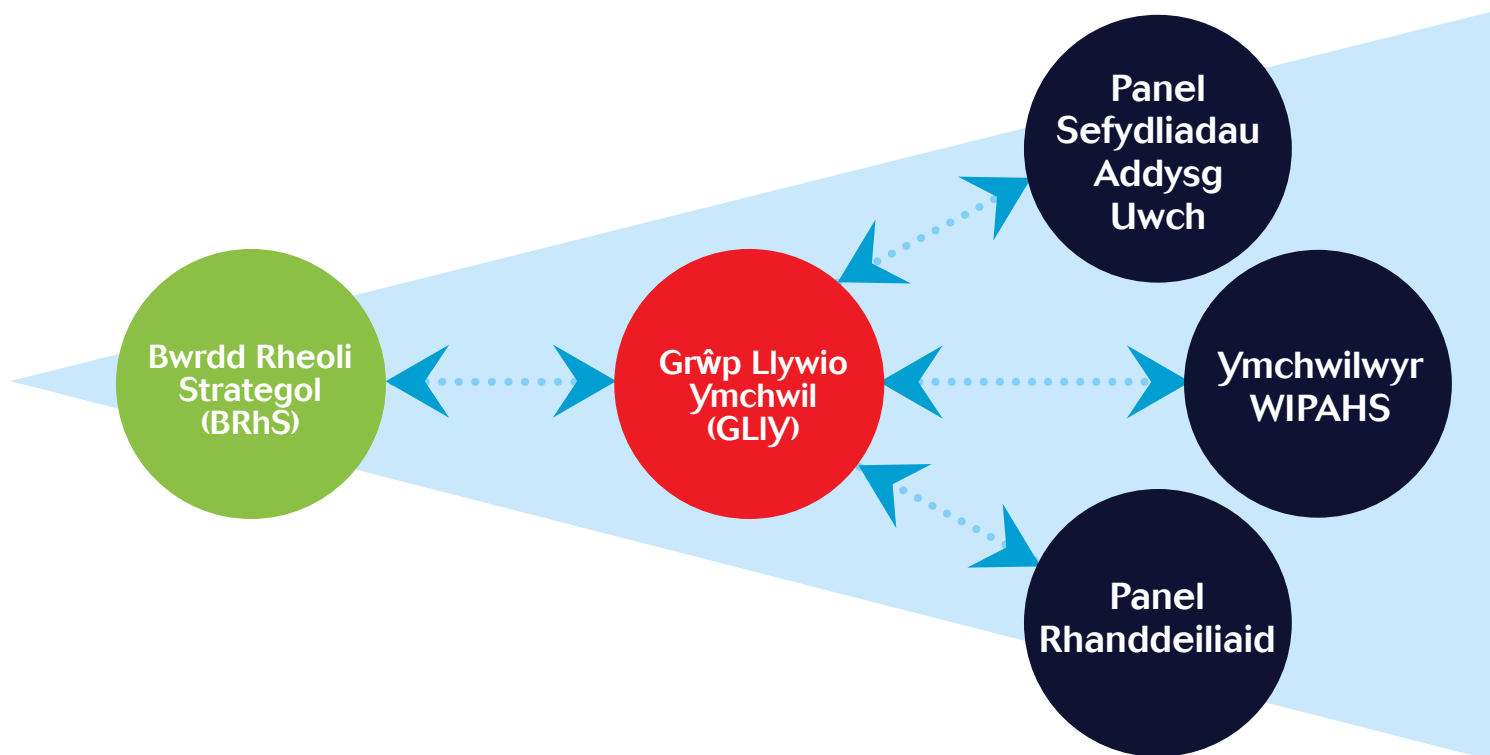
Er mwyn dangos un dull y gallai WIPAHS ei gymhwyso i brosiect, rydym wedi cyflwyno'r diagram canlynol. Mae natur dolen gaeëdig y diagram yn dangos bod WIPAHS hefyd yn dysgu ohono'i hun, a gall gwybodaeth o un prosiect lywio prosiectau eraill.



Academyddion

Ar gyfer academyddion sy'n dymuno gweithio gyda WIPAHS, gweler enghraifft gan Gareth Hall o Brifysgol Aberystwyth ar [Dudalen 32](#). Os oes angen cymorth arnoch i nodi cydweithwyr neu os hoffech drafod a datblygu prosiectau ymchwil ym maes gweithgaredd corfforol, iechyd a chwaraeon, cysylltwch â ni.

Atodiad A - Strwythur Sefydliadol fel yr oedd fis Rhagfyr 2022



Bwrdd Rheoli Strategol (BRhS)

Rôl: Darparu cyfeiriad strategol cyffredinol i WIPAHS yn unol â Strategaeth Chwaraeon Cymru



Yr Athro Kelly Mackintosh
Cyd-gyfarwyddwr
WIPAHS
Cyd-Gadeirydd y BRhS
Prifysgol Abertawe



Mr Owen Hathway
Cyd-Gadeirydd y BRhS
Chwaraeon Cymru



Yr Athro Melitta McNarry
Cyd-gyfarwyddwr
WIPAHS
Cadeirydd y GLIY
Prifysgol Abertawe



Yr Athro Liam Kilduff
Cadeirydd y Sefydliad
Gwyddorau
Perfformio Cymru
Prifysgol Abertawe



Mrs Fiona Cunnah
Aelod
Llywodraeth Cymru



Amie Richards
Cynorthwy-ydd Ymchwil
Prifysgol Abertawe

Grŵp Llywio Ymchwil (GLIY)

Rôl: Darparu arweinyddiaeth a throsolwg o brosiectau a gyflawnir gan WIPAHS



Yr Athro Melitta McNarry
Cyd-gyfarwyddwr WIPAHS a
Chadeirydd GLIY
Prifysgol Abertawe



Mr. Steffan Berrow
Cynrychiolydd Chwaraeon Cymru
Chwaraeon Cymru

Arweinwyr Thema Strategol



Katherine Cullen
Iechyd, Chwaraeon, a
Gweithgarwch Corfforol
Prifysgol Abertawe



Dr Richard Metcalfe
Symud ar gyfer iechyd
Prifysgol Abertawe



Yr Athro Joanne Hudson
Newid Ymddygiad
Prifysgol Caerdydd



Dr. Britt Hallingberg
Ffyrdd Iach o Fyw
Prifysgol Metropolitan Caerdydd



Paul Sellars
Iechyd Meddwl a Lles
Prifysgol Metropolitan Caerdydd



Dr Kelly Morgan
Newid ar Lefel Ymddygiad
y Boblogaeth
Prifysgol Caerdydd

Ymchwilwyr WIPAHS



Amie Richards




Dr Rachel Knight





Emily Smith

Panel Sefydliadau Addysg Uwch





Dr Jamie Macdonald







Dr Sharon Wheeler







Dr Rhys Thatcher







Dr Chris Marley







Dr Nalda Wainwright







Dr Liba Sheeran






Yr Athro Gareth Stratton






Sefydliad Cymru
Gweithgaredd Corfforol,
Iechyd a Chwaraeon

Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport



Yr Athro Diane Crone



Tystebau gan Aelodau blaenorol WIPAHS

“ Roedd gweithio gyda thîm WIPAHS yn rhoi boddhad mawr, yn enwedig gan mai nod pawb oedd gwella canlyniadau iechyd poblogaeth Cymru (a'r tu hwnt). Roedd gallu gweithio fel rhan o dîm amlddisgyblaethol lle gallwch dynnu ar ystod o arbenigedd o wahanol ddisgyblaethau yn ychwanegu cryfder a dyfnder i'r gwaith wrth i bobl edrych ar broblemau yr oeddem yn mynd i'r afael â hwy drwy wahanol lensys a chyfrannodd hynny at fy natblygiad fel ymchwilydd o ran sut rydw i'n dewis ymdrin â phroblemau ac yn mynd i'r afael â nhw. Un o uchafbwyntiau allweddol fy mhrofiad oedd ymgymryd ag ymchwil a gwerthuso a gafodd eu trosi'n ymarferol ar unwaith. Roedd hyn yn ysgogol iawn i mi, gyda phrosiectau enghreifftiol fel 'Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol' ”



Dr. Catherine Sharp
Ymchwilydd Arweiniol WIPAHS

“ Rwyf wedi mwynhau fy amser yn gweithio fel arweinydd thema Iechyd Meddwl ar gyfer WIPAHS yn fawr iawn. Roedd y profiad yn llawn gwybodaeth ac yn addysgiadol ac rwyf yn gwerthfawrogi'n fawr cael gweithio gyda'r tîm ar brosiect mor bwysig.



Mae amrywiaeth yr arbenigedd o fewn WIPAHS a lefel uchel y sgiliau yn ddiglyffelyb, ac rwy'n teimlo'n freintiedig i fod wedi gallu bod yn rhan o ddechrau'r prosiect hwn. Rwy'n gobeithio y gallaf barhau i weithio gyda WIPAHS yn y dyfodol ar brosiectau sy'n berthnasol i'r rhyngweithio a'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl a gweithgaredd corfforol. ”

Professor Nicola Gray
Arweinydd Thema Iechyd Meddwl a Lles

“ Roedd yn brofiad gwerth chweil bod yn rhan o WIPAHS, cysylltu â chyd-academyddion o brifysgolion Cymru, pob un â diddordebau ac uchelgais tebyg ac yn braf iawn trafod a gweithredu mentrau i gefnogi datblygiad gweithgaredd corfforol yng Nghymru.



Mae Prifysgol Cymru yn falch o'i hymwneud â WIPAHS a'r effaith gyfunol y mae Addysg Uwch ledled Cymru yn ei chyfrannu at weithgarwch corfforol unigolion ar hyd eu hoes. ”

Paul Rainer - Institutional Lead
Arweinydd Sefydliadol Prifysgol De Cymru

Hoffai WIPAHS hefyd ddiolch i Colleen Nolan a fu'n gweithio fel Cynorthwy-ydd Ymchwil yn ystod 2021.



Cydweithwyr WIPAHS





Sefydliad Cymru
Gweithgaredd Corfforol,
Iechyd a Chwaraeon

Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport

Os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod sut y gall Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS) helpu eich sefydliad i ateb cwestiynau ymchwil a gwerthuso pwysig, neu helpu i roi mewnwelediad pwysig i'ch sefydliad, mae croeso i chi gysylltu â ni i drafod.



wipahs@swansea.ac.uk



www.swansea.ac.uk/cy/gwyddor-chwaraeon/chwaraeon-cymhwysol-technoleg-ymarfer-corff-a-meddygaeth/wipahs/



[@WIPAHSCymru](https://twitter.com/WIPAHSCymru)



www.linkedin.com/in/wipahs