



Sefydliad Gweithgaredd
Corfforol, Iechyd a
Chwaraeon Cymru

Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport

Adroddiad Blynyddol 2021



Cynnwys

Beth mae Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru yn Anelu at ei Gyflawni?	3
Strwythur y Sefydliad	5
Y Bwrdd Rheoli Strategol	5
Y Grŵp Llywio Ymchwil	5
Penodiad a Rôl Arweinwyr Themâu Strategol	6
Panel y Sefydliadau Addysg Uwch	9
Ymchwilwyr WIPAHS	10
Panel Rhanddeiliaid	11
Strwythur Gweithredol	11
Enghraifft o Brosiectau Diweddar	12
Effaith o Bandemig COVID-19 ar Amser Eistedd ac Ymddygiad mewn Plant ac Oedolion	13
Symud Ymlaen: Deall y Berthynas rhwng Gweithgarwch Corfforol ac Ymddygiad Eisteddog yn ystod COVID-19 mewn Oedolion	14
Symud Ymlaen: Deall Cydberthyniadau o Weithgarwch Corfforol ac Ymddygiad Eisteddog yn ystod COVID-19 mewn Plant a Phobl Ifanc	16
'Future Gazing' ar gyfer Chwaraeon Cymru	18
Ysbrydoliaeth ar Gyfer y Dyfodol: Hyfforddi Cyhyrau Anadlu er mwyn Gwella Adfer ar ôl COVID-19 ..	20
Effaith COVID-19 ar y Math o Weithgarwch Corfforol ac Agweddau Cysylltiedig Oedolion yng Nghymru	22
Effaith COVID-19 ar Lefelau Gweithgarwch Corfforol, Iechyd Meddwl a Lles Plant yng Nghymru	23
A Wnaeth Platfformau Hyfforddi Ar-lein Hyrwyddo Gor-hyfforddi yn ystod Pandemig COVID-19?	25
Symud Allan o'r Pandemig: Cipio Tystiolaeth ac Argymhellion o'r Sector ar Gyfer Newid Ymddygiadol	26
Archwiliad o Bolisi yng Nghymru er mwyn Archwilio Cynnwys Gweithgarwch Corfforol mewn Polisiâu er mwyn Helpu'r Nod Rhyngwladol o Gyflawni Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig	28
Enghreiffiau o Brosiectau sydd ar y gweill	29
Taflenni Ffeithiau i Ymarferwyr Ynghylch Gweithgarwch Corfforol	29
Gwerthuso Effaith Cerdded Nordig ar Ganlyniadau Iechyd a Lles y Glasoed	29
Archwilio Dirwedd i Blant Gyfranogi mewn Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon wedi'u trefnu yng Ngogledd Cymru	30
Gwerthusiad o Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol	30
Defnyddio Methodoleg Weithredol ac Archwilio gan Ganolbwyntio ar y Myfyriwr er mwyn Datblygu Tiroedd Ysgolion Uwchradd fel Amgylchedd Adfer i Gefnogi Iechyd Meddwl a Lles y Glasoed	30
Astudiaeth Achos: Bwrdd Plismona yng Nghymru	32
Arianwyr	34
Cysylltu â Ni	34

Beth mae Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru yn Anelu at ei Gyflawni?

Mae **Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS)** yn rhwydwaith Cymru gyfan sy'n cynnwys pob un o'r wyth prifysgol yng Nghymru a Chwaraeon Cymru. Mae gennym aelodau ledled Cymru, felly rydym yn gallu harneisio diwylliant unigryw'r genedl a'i hamrywiaeth ryfeddol o arbenigedd a diwydiannau. Mae WIPAHS yn dod ag academyddion sy'n arwain y ffordd yn fyd-eang, cynrychiolwyr Chwaraeon Cymru a chynrychiolwyr Llywodraeth Cymru at ei gilydd, sydd â'r awydd i ateb cwestiynau ar sail ymarfer, nodi cwestiynau ymchwil sylfaenol, a sicrhau y caiff canfyddiadau eu hadlewyrchu mewn polisi ac arferion yng Nghymru.

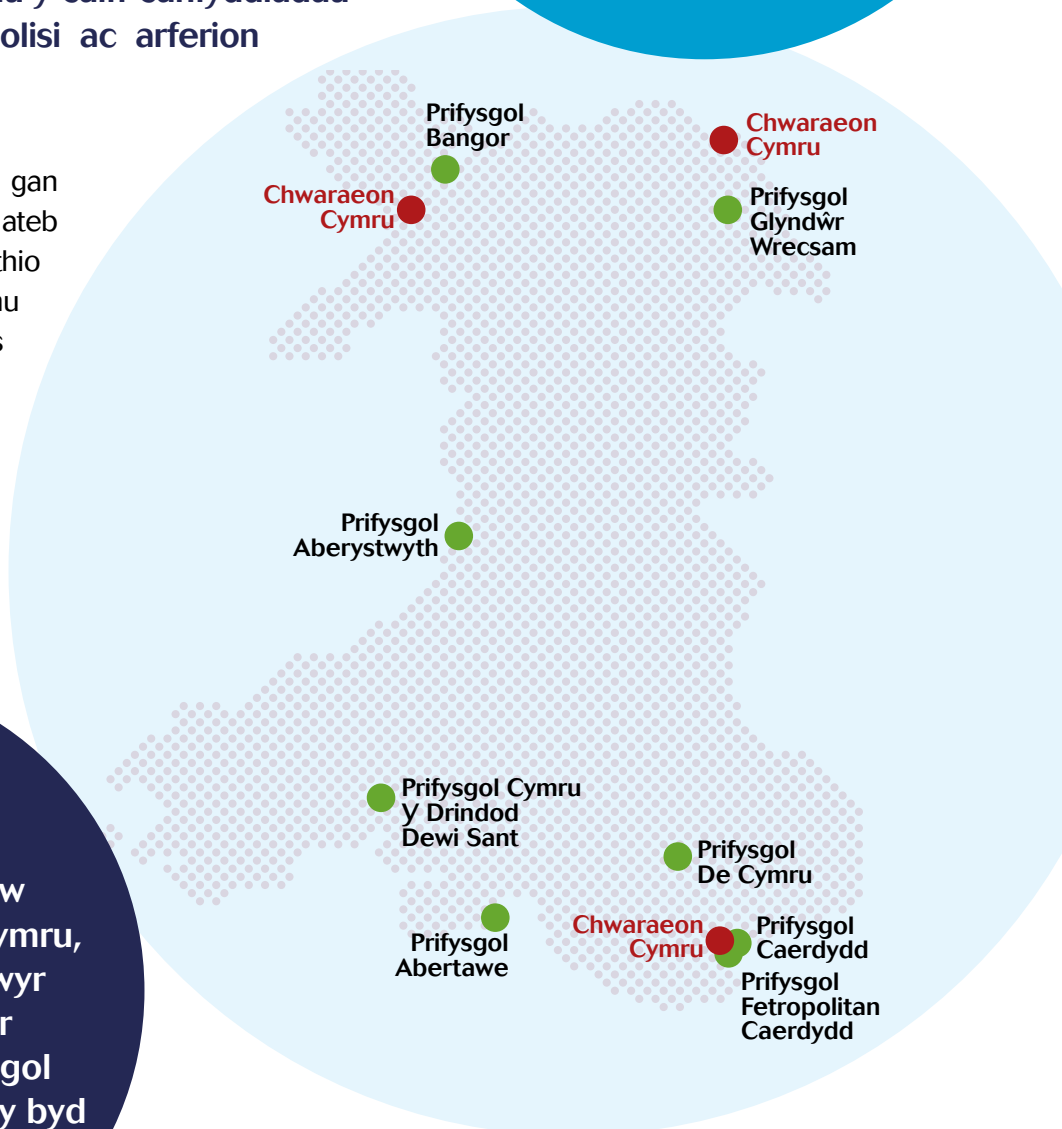
Fel sefydliad sydd wedi'i lywio gan ymarfer, mae WIPAHS yn ceisio ateb cwestiynau partneriaid sy'n gweithio yn y maes, yn ogystal â lledaenu gwybodaeth yn eang ar draws amrywiaeth o gynulleidfaoedd. Mae WIPAHS yn ceisio defnyddio pŵer trawsnewidiol gweithgarwch corfforol a chwaraeon i wella bywydau pobl Cymru.

Datganiad Diben

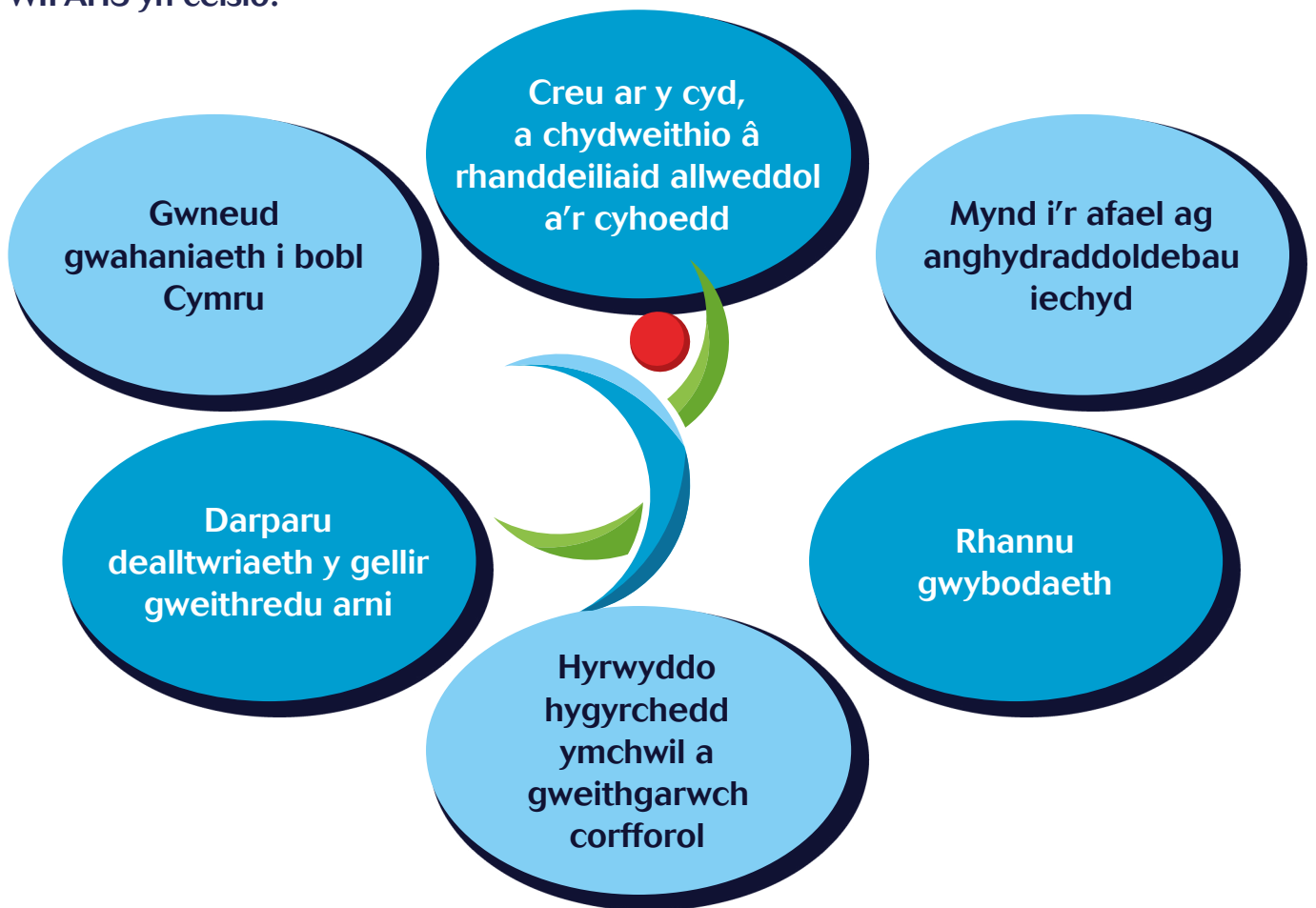
Diben WIPAHS yw hwyluso cyfranogiad rhagweithiol cynulleidfaoedd allweddol wrth nodi cwestiynau ymchwil pwysig sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles cenedlaethau'r genedl yn y dyfodol, a llunio strategaethau ymchwil ar y cyd er mwyn mynd i'r afael â hwy.

Datganiad Cenhadaeth

Cenhadaeth WIPAHS yw meithrin capasiti ledled Cymru, gan hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol a chynyddu'r cydweithrediadau strategol rhwng Chwaraeon Cymru, y byd academiaidd, byd busnes a rhanddeiliaid.



Pan sefydlwyd WIPAHS, nodwyd chwe cham gweithredu sylfaenol ar sail gwerth er mwyn cefnogi poblogaeth Cymru drwy ymgynghori â phartneriaid allweddol. Yn benodol, mae WIPAHS yn ceisio:



Yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015), mae WIPAHS yn ymgorffori'r pum ffordd o weithio (h.y. hirdymor, integreiddio, cyfranogi, cydweithio, ac atal). Yn benodol, mae WIPAHS yn ymdrechu i weithio'n gydweithredol â lens hirdymor sy'n edrych at y dyfodol, er mwyn ateb cwestiynau ymchwil allweddol wedi'u dylanwadu gan ymchwil, a chreu canfyddiadau y gellir eu rhannu'n helaeth ar ffurf hygyrch.

Drwy weithio ledled Cymru gyfan, rydym yn gobeithio lleihau dyblygu gwaith ymchwil drwy hwyluso ac annog cydweithio ar draws sefydliadau a sectorau, ac felly gwella rhannu gwybodaeth. At hynny, er mwyn sicrhau y caiff tystiolaeth o Gymru ei chydabod yn rhyngwladol a'i bod yn dylanwadu ar bolisi ac ymarfer rhyngwladol, mae WIPAHS wedi ymaelodi â Health Enhancing Physical Activity (HEPA) Europe sy'n rhwydwaith Ewropeaidd ar

gyfer hyrwyddo gweithgarwch corfforol sy'n gwella iechyd.

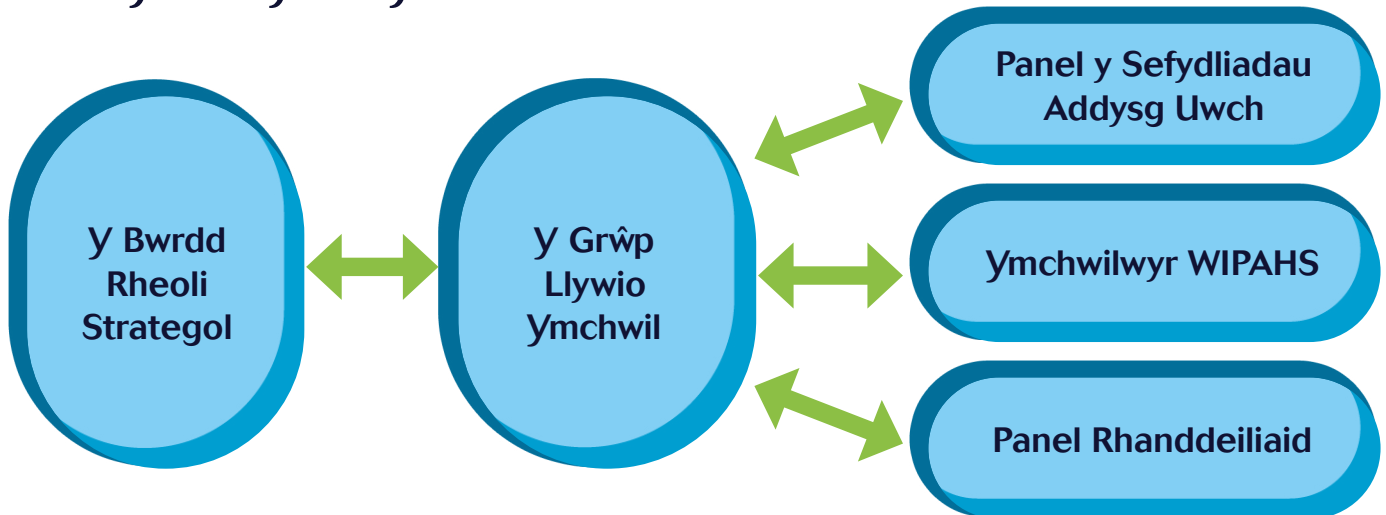
Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o WIPAHS, y gwaith a wnaed yn ystod 2021, a sut gall y sefydliad gefnogi rhanddeiliaid yng Nghymru i ystyried cyfleoedd ymchwil a dealltwriaeth.



Presenoldeb Rhyngwladol:

Ymaelododd WIPAHS â [Health Enhancing Physical Activity Europe \(HEPA Europe\)](#) er mwyn cefnogi agenda ryngwladol i gyflawni Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig.

Strwythur y Sefydliad



Y Bwrdd Rheoli Strategol

Rôl: Darparu cyfeiriad strategol cyffredinol i WIPAHS yn unol â [Strategaeth Chwaraeon Cymru](#).

Cyd-gadeiryddion:

Yr Athro Kelly Mackintosh (Prifysgol Abertawe)
Mr Owen Hathway (Chwaraeon Cymru)

Aelodau:

Yr Athro Melitta McNarry (Cyfarwyddwr Ymchwil WIPAHS, Prifysgol Abertawe)

Mrs Fiona Cunnah (Llywodraeth Cymru)

Yr Athro Liam Kilduff (Cadeirydd Bwrdd Rheoli Strategol Sefydliad Gwyddor Perfformiad Cymru, Prifysgol Abertawe)

Prif Ymchwilydd WIPAHS
(Dr Catherine Sharp)

Y Grŵp Llywio Ymchwil

Rôl: Darparu arweinyddiaeth a goruchwyliaeth i brosiectau WIPAHS.

Cadeirydd:

Yr Athro Melitta McNarry (Prifysgol Abertawe)

Aelodau:

Chwe Arweinydd Thema Strategol

Prif Ymchwilydd WIPAHS

Cynrychiolydd Chwaraeon Cymru
(Mr Steffan Berrow)

Tîm WIPAHS



Yr Athro Kelly Mackintosh
Prifysgol Abertawe



Mr Owen Hathway
Chwaraeon Cymru



Yr Athro Melitta McNarry
Prifysgol Abertawe



Dr Catherine Sharp
Prif Ymchwilydd
WIPAHS



Yr Athro Liam Kilduff
Prifysgol Abertawe



Mr Steffan Berrow
Chwaraeon Cymru



Dr Britt Hallingberg
Prifysgol Fetropolitan
Caerdydd



Yr Athro Nicola Gray
Prifysgol Abertawe



Mrs Fiona Cunnah
Llywodraeth Cymru



Mrs Katherine Cullen
Prifysgol Abertawe



Dr Kelly Morgan
Prifysgol Caerdydd



Dr Richard Metcalfe
Prifysgol Abertawe



Yr Athro Joanne Hudson
Prifysgol Abertawe



Dr Rhys Thatcher
Prifysgol Aberystwyth



Dr Jamie Macdonald
Prifysgol Bangor



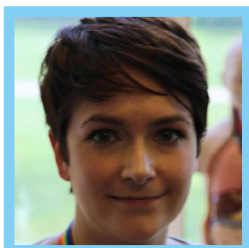
Yr Athro Diane Crone
Prifysgol Fetropolitan
Caerdydd



Dr Liba Sheeran
Prifysgol Caerdydd



Yr Athro Gareth Stratton
Prifysgol Abertawe



Dr Sharon Wheeler
Prifysgol Glyndŵr Wrecsam



Mr Paul Rainer
Prifysgol De Cymru



Dr Nalda Wainwright
Prifysgol Cymru
Y Drindod Dewi Sant

Penodiad a Rôl Arweinwyr Themâu Strategol

Yn ein [hadroddiad blynyddol blaenorol](#), gwnaethom gyhoeddi ein chwe thema strategol, pob un ohonynt yn ystyried hyrwyddo iechyd meddwl a chorfforol ac yn archwilio sut i roi ymyriadau ar waith a'u huwchraddio.



Er mwyn hybu'r themâu strategol, penodwyd Arweinwyr Themâu Strategol ym mis Mawrth 2021 drwy broses gystadluol. Eu rôl yw ceisio a chefnogi prosiectau yn eu maes arbenigedd academiaidd, hwyluso a gwella cydweithio ar draws sefydliadau yng Nghymru, a chodi ymwybyddiaeth o WIPAHS.

Mae'r Arweinwyr Themâu Strategol presennol a'r meysydd maent yn gyfrifol amdanynt fel a ganlyn:



Mae'r **Thema Ffordd Iach o Fyw** yn canolbwyntio ar ddeall sut mae ymddygiadau sy'n bwysig i iechyd (e.e. defnyddio alcohol, deiet a chwsg) yn digwydd ar y cyd, ochr yn ochr â gweithgarwch corfforol a sut gallent fod yn bresennol mewn cyd-destunau gwahanol. Oherwydd y bydd unigolion yn aml yn ymddwyn mewn ffordd sy'n hyrwyddo iechyd yn ogystal ag ymddwyn mewn ffordd sy'n peryglu iechyd, mae'r thema hon yn canolbwyntio ar gymryd safbwynt holistaidd o'n gweithredoedd sy'n cyfrannu at ein hiechyd wrth ddatblygu a gwerthuso ymyriadau

Dr Britt Hallingberg
Arweinydd Thema Thema Ffordd Iach o Fyw
Prifysgol Fetropolitan Caerdydd



Mae'r **Thema Iechyd a Lles Meddyliol** yn canolbwyntio ar wella cyflwr lles unigolion. Mae hyn yn cynnwys gwella sut mae pobl yn teimlo (e.e. teimlo'n hapus ac yn fodlon), eu hymddygiad a'u gallu i wireddu eu nodau. Mae'r thema'n ceisio cynorthwyo sefydliadau i gefnogi datblygiad iechyd meddwl cadarnhaol yn ogystal â nodi ffyrdd o wella iechyd meddwl gwael.

Yr Athro Nicola Gray
Arweinydd Thema Iechyd a Lles Meddyliol
Prifysgol Abertawe



Mae'r **Thema Economeg Iechyd, Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol** yn canolbwyntio ar ddeall effeithiau economaidd gwella mynediad ac ymgysylltu ag iechyd, chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Mae'r thema hon yn canolbwyntio ar gynnwys canlyniadau economaidd (e.e. defnyddio adnoddau, cynhyrchiant, ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd, a lles) mewn ymchwil er mwyn atgyfnerthu tystiolaeth ar gyfer buddsoddi.

Mrs Katherine Cullen
Arweinydd Thema Economeg Iechyd, Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol
Prifysgol Abertawe



Mae'r **Thema Newid ar Lefel y Boblogaeth** yn canolbwyntio ar helpu i ddeall sut mae ffactorau megis lefelau gweithgarwch corfforol, chwaraeon, cyfranogi mewn ymarfer corff ac anghydraddoldebau iechyd yn newid dros amser. Mae'r thema hon yn canolbwyntio ar gefnogi sefydliadau i nodi setiau data presennol, datblygu cyfarpar cipio data neu gynlluniau dadansoddi er mwyn asesu a oes newid wedi bod mewn poblogaethau a ar draws poblogaethau.

Dr Kelly Morgan
Arweinydd Thema Newid ar Lefel y Boblogaeth
Prifysgol Caerdydd



Mae'r **Thema Symud ar gyfer Iechyd** yn canolbwyntio ar archwilio effeithiau mathau a meintiau gwahanol o weithgarwch corfforol ar agweddau gwahanol ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl dros hyd oes. Nod cyffredinol y thema hon yw deall yn well sut i fanteisio i'r eithaf ar ymyriadau gweithgarwch corfforol ac argymhellion ar gyfer atal a rheoli clefydau cronig.

Dr Richard Metcalfe
Arweinydd Thema Symud ar gyfer Iechyd
Prifysgol Abertawe



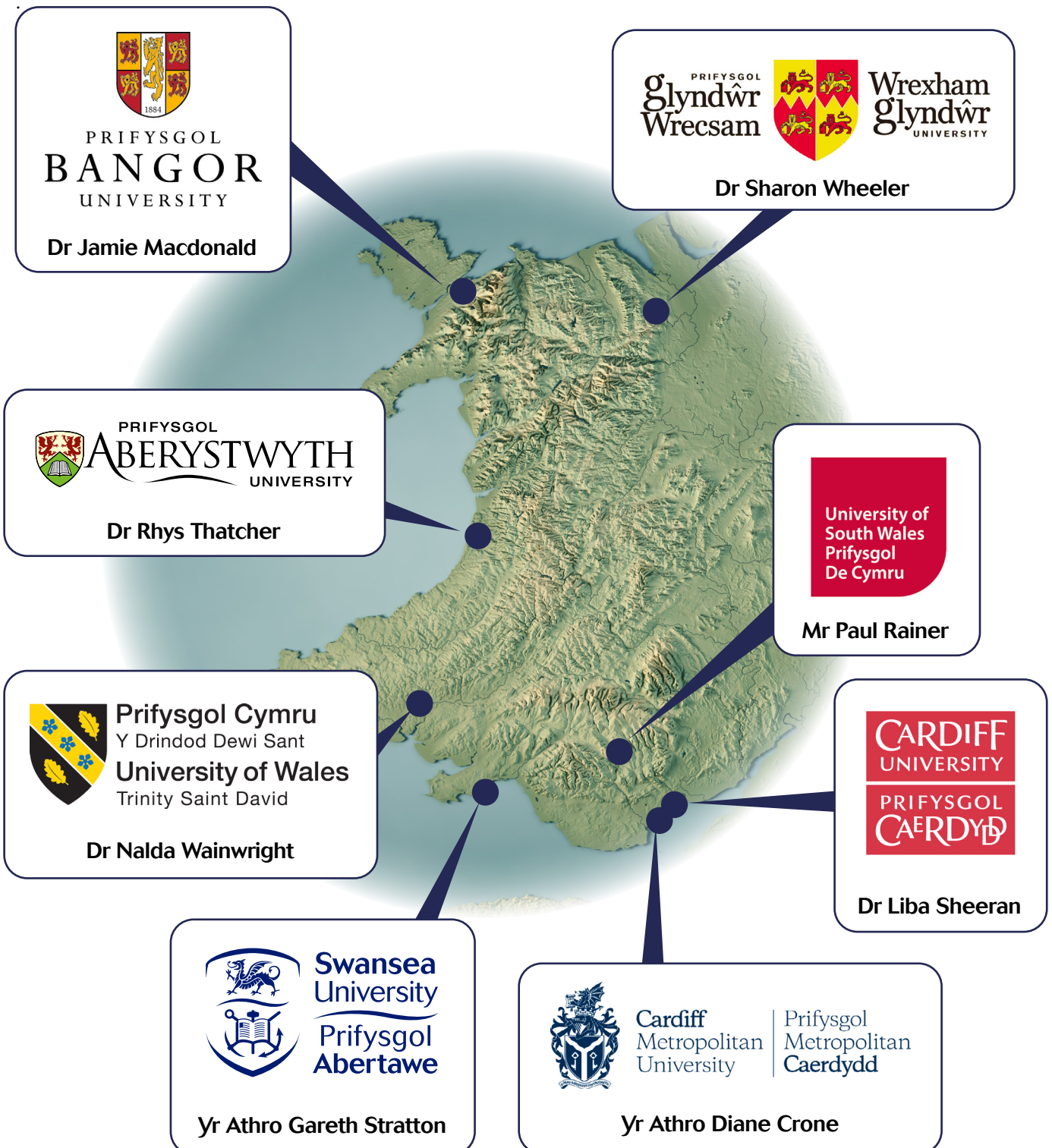
Mae'r **Thema Newid Ymddygiad** yn canolbwyntio ar helpu i ddeall sut i fanteisio i'r eithaf pan fydd pobl yn ymddwyn yn iach (e.e. bod yn actif yn gorfforol) ac atal pobl rhag ymddwyn yn afiach (e.e. ysmegu) gymaint â phosibl. Mae'r thema hon yn canolbwyntio ar gefnogi sefydliadau i nodi ffactorau a fydd yn dylanwadu ar ymddygiadau unigolion ac ymyriadau y gellir eu defnyddio i newid eu hymddygiadau'n gadarnhaol.

Yr Athro Joanne Hudson
Arweinydd Thema Newid Ymddygiad
Prifysgol Abertawe

Panel y Sefydliadau Addysg Uwch

Er mwyn galluogi WIPAHS i weithio ar lefel Cymru gyfan, mae cynrychiolydd o bob un o'r wyth prifysgol yng Nghymru yn rhan o rwydwaith ehangach y Sefydliad. Rôl Panel y Sefydliadau Addysg Uwch (SAU) yw cefnogi WIPAHS wrth hwyluso a gwella cysylltiadau a chydweithrediadau drwy nodi ymchwilwyr yn eu sefydliadau sydd ag arbenigedd i gyfrannu at brosiectau, gan weithredu fel cyswllt ar gyfer rhannu cyfleoedd a gwybodaeth yn y ddau gyfeiriad (e.e. o WIPAHS i sefydliadau addysg uwch, ac i'r gwrthwyneb).

Mae gan bob prifysgol asedau unigryw i'w cyfrannu, ac mae Panel y SAU yn hyrwyddo eu cyfraniad er mwyn sicrhau y caiff gwaith ei gynnal mewn modd effeithlon ac effeithiol o ran cost. Mae Panel y SAU yn cynnwys:





Ymchwilywyr WIPAHS

Rydym yn ymroddedig i hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol yng Nghymru ar y lefel ôl-raddedig a'r tu hwnt, ac mae gennym ymchwilywyr gyrfa gynnar a myfyrwyr ymchwil dawnus sy'n cefnogi ein prosiectau ymchwil. Mae bod yn ymchwilydd sy'n gysylltiedig â WIPAHS yn gyfle gwych i ymchwilywyr gyrfa gynnar a myfyrwyr ymchwil i gael profiad o ymchwil gymhwysol a gweld yn uniongyrchol yr effaith y gall eu hymchwil ei chael ar y gymdeithas. Am ragor o wybodaeth, darllenwch [Astudiaeth Achos: Bwrdd Plismona yng Nghymru](#).

Er mwyn cefnogi gwaith WIPAHS, mae'r ymchwilywyr canlynol wedi cael eu cyflogi a/neu eu comisiynu dros gyfnod y flwyddyn adrodd i gyflawni prosiectau - ceir dolen i allbwn enghreifftiol i bob ymchwilydd:

Dr Rhiannon Willmot

Miss Safia Ouerghi

Dr Liezel Hurter

Dr Catherine Sharp

Dr James Shelley

Dr Rachel Knight

Dr Sheree McCormick

Dr Adam Runacres

Dr Nick Cavill

Panel Rhanddeiliaid

Mae sefydliadau ac unigolion sy'n cyflwyno syniadau am brosiectau i WIPAHS yn ganolog i'r gwaith o fireinio, datblygu a chynnal y prosiect. Mae sicrhau bod llais y rhanddeiliad yno drwy gydol y prosiect yn sicrhau y bydd ymagwedd amlddisgyblaethol at y prosiect, ac yn wneud siwr y gellir cymhwyso a throsi'r canlyniadau ar gyfer y sefydliad/unigolyn.

Strwythur Gweithredol

Mae WIPAHS yn rhwydwaith ymchwil a gwerthuso sy'n adweitheddol ac yn rhagweithiol, sy'n golygu bod gofyn i ni weithredu mewn ffyrdd gwahanol gan ddibynnu ar y prosiect penodol a'r amserlen gysylltiedig. Er mwyn egluro un ymagwedd y gallai WIPAHS ei chymhwyso i brosiect, rydym wedi cyflwyno'r diagram canlynol. Mae natur cylch cyfyng y diagram yn dangos bod WIPAHS yn dysgu gan ei hunan hefyd, a gall gwybodaeth o un prosiect ddylanwadu ar brosiectau eraill.



Enghraifft o Brosiectau Diweddar

Rhwng mis Ionawr a mis Rhagfyr 2021, mae WIPAHS wedi arwain neu gyfrannu at fwy na 10 prosiect o'r lefel leol at y lefel genedlaethol. Mae hyn wedi cynnwys adolygu tystiolaeth bresennol er mwyn darparu adroddiadau consensws i randdeiliaid, datblygu mapiau o systemau, rhoi dealltwriaeth newydd drwy gasglu data gyda phlant a phobl ifanc a'r rhai sy'n profi COVID hir, diweddarau taflenni ffeithiau ynghylch gweithgarwch corfforol a llawer mwy. Rydym hefyd wedi cyfrannu at waith sy'n ymwneud â pholisi fel yr Adroddiad am Blant Egnïol Iach 2021 a darparu cyflwyniadau llafar a thystiolaeth ysgrifenedig i'r Senedd. Mae'r dysgu wedi cael ei rannu mewn cynadleddau cenedlaethol a rhyngwladol, fel Cymdeithas Ryngwladol Maetheg Ymddygiadol a Gweithgarwch Corfforol a Ffisioleg Gwaith Pediatrig, a'i ddsbarthu drwy sianelau priodol er mwyn cefnogi ymatebion sefydliadau wrth inni symud ymlaen o'r pandemig.



Effaith o Bandemig COVID-19 ar Amser Eistedd ac Ymddygiad mewn Plant ac Oedolion

Adam Runacres¹, Kelly Mackintosh¹, Rachel Knight¹, Liba Sheeran², Rhys Thatcher³, James Shelley¹, Melitta McNarry¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Caerdydd, ³Prifysgol Aberystwyth

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Er mwyn helpu i reoli ymlediad clefyd COVID-19, gwnaeth gwledydd ledled y byd weithredu 'cyfyngiadau symud' i raddau gwahanol. Gwnaeth y cyfyngiadau symud hyn gyfyngu ar symud unigolion a'u gallu i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol, a allai arwain at fwy o amser eisteddog (sef amser yn eistedd neu'n gorwedd) ac yn effeithio'n negyddol ar eu hiechyd. Nod y gwaith hwn oedd datblygu dealltwriaeth well o effaith pandemig COVID-19 ar amser eisteddog a chanlyniadau iechyd.



2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Gwnaethom ymchwilio yn y llenyddiaeth wyddonol ar gyfer ymchwil a oedd wedi archwilio amser eisteddog yn ystod pandemig COVID-19, a dod o hyd i 1,601 o erthyglau. Wrth archwilio pob un o'r erthyglau'n ofalus, ac eithrio'r sawl nad oeddent yn bodloni ein meini prawf, gwnaethom gynnwys 64 o erthyglau yn yr adolygiad hwn, a gwnaeth 40 o erthyglau ddarparu data ar gyfer metaddadansoddiad (lle gwnaethom archwilio'r data am dueddiadau cyffredinol). Ar gyfer y gwaith dadansoddi, rhoddwyd yr erthyglau yn un o dri grŵp: plant (<18 oed), oedolion (18-64 oed) ac oedolion hŷn (>65 oed). Cyfrifwyd yr amser eisteddog ar gyfartaledd ar gyfer pob grŵp gan ystyried gwlad, math o ymddygiad eisteddog, a chanlyniadau iechyd..

3. Beth gafodd ei nodi?

Ymysg y tri grŵp, y grŵp yr effeithiwyd arno fwyaf gan y cyfyngiadau oedd plant. Tra bod amser eisteddog plant yn cynyddu gan dros ddwy awr a hanner bob dydd, roedd y cynnydd o ran oedolion ac oedolion hŷn ychydig dros ddwy awr a thri chwarter

awr yn unig, yn eu trefn. Nododd y data nad oedd gwahaniaethau rhwng amser eisteddog y ddau ryw; roedd hyn yn wir ym mhob grŵp oedran. Byddai hyn yn awgrymu bod y cyfyngiadau symud wedi effeithio ar fechgyn/dynion i radd fwy, oherwydd cyn y pandemig disgwyliid y byddent yn treulio llai o amser yn eisteddog na merched/menywod. Yr unig fath o ymddygiad eisteddog a gafodd ei mesur yn gyson oedd amser o flaen sgrin, a oedd yn cyfateb i 46.8% o gyfanswm yr amser eisteddog mewn plant a 57.2% mewn oedolion. Mewn perthynas â chanlyniadau iechyd, roedd mwy o amser eisteddog yn gysylltiedig â gostyngiadau mewn iechyd meddwl yn fyd-eang, iselder ysbryd, gorbryder ac ansawdd bywyd, beth bynnag yr oedran.

Cafodd y mesurau cyfyngiadau symud a ddefnyddiwyd i reoli COVID-19 effaith fwy ar amser eisteddog bechgyn/dynion nag amser eisteddog merched/menywod, ac effeithiwyd ar blant yn fwy negyddol nag oedolion ac oedolion hŷn. Wrth i'r cyfyngiadau symud ddechrau lleihau yn y Deyrnas Unedig, mae angen strategaethau i gael plant yn cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol eto.

Enghreifftiau o allbynnau o'r gwaith

- Runacres A, Mackintosh KA, Knight RL, Sheeran L, Thatcher R, Shelley J, McNarry MA. [Impact of the COVID-19 Pandemic on Sedentary Time and Behaviour in Children and Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis](#). Int J Environ Res Public Health. 2021 Oct 27;18(21):11286. doi: 10.3390/ijerph182111286.

Symud Ymlaen: Deall y Berthynas rhwng Gweithgarwch Corfforol ac Ymddygiad Eisteddog yn ystod COVID-19 mewn Oedolion

Rachel Knight¹, Melitta McNarry¹, Liba Sheeran², Adam Runacres¹, Rhys Thatcher³, James Shelley¹, Kelly Mackintosh¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Caerdydd, ³Prifysgol Aberystwyth

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Mae amcangyfrifon ar lefel y boblogaeth ar gyfer gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog (treulio amser yn eistedd neu'n gorwedd) yn amlygu problem iechyd cyhoeddus sylweddol a waethygydd gan y cyfyngiadau wedi'u rhoi ar waith i reoli ymlediad COVID-19. Gan ystyried anamllder clefydau pandemig a'r gwahanol ymagweddau cenedlaethol a rhyngwladol at eu cyfyngu, nid oedd gennym lawer o syniad am sut byddai cyfyngiadau fel hynny'n effeithio ar ffyrdd o fyw ac iechyd unigolion. I helpu i ddeall yr effeithiau, mae'n bwysig archwilio'r dylanwad ar lawer o lefelau ac mewn lleoliadau gwahanol, gan gynnwys amgylcheddau unigol, cymdeithasol a ffisegol, a pholisïau perthnasol. Mae'r ymagwedd hon yn ein galluogi i bennu'r amodau y mae angen eu bodloni er mwyn cefnogi newid ymddygiad effeithiol ar lefel unigol ac ar lefel y boblogaeth sy'n hanfodol i lywio ymateb llunwyr polisi a dylunwyr ymddygiadau, gan obeithio cynyddu gweithgarwch corfforol a lleihau lefelau ymddygiad eisteddog i wella iechyd y boblogaeth.

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

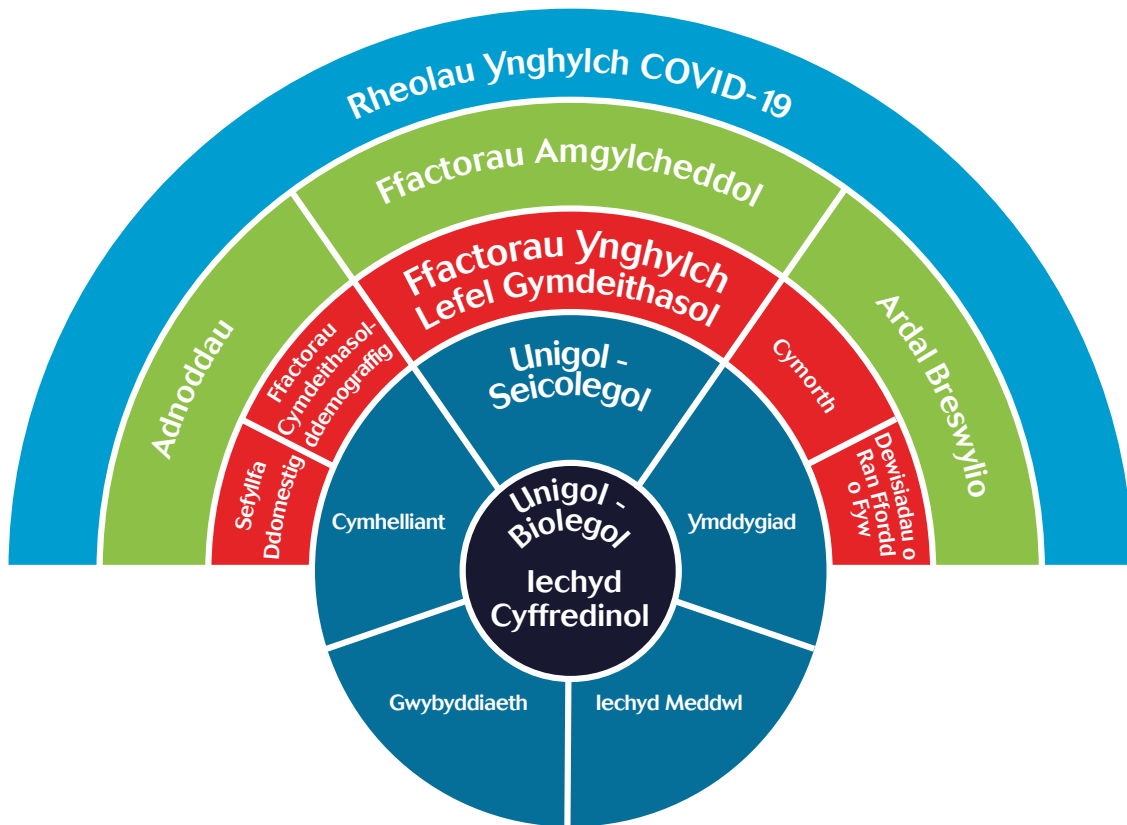
Cynhaliwyd adolygiad o'r 64 o erthyglau a nodwyd drwy chwiliad trylwyr o'r llenyddiaeth er mwyn i) canfod effaith pandemig COVID-19 ar weithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog ar draws nifer o lefelau a lleoliadau; a ii) nodi mecanweithiau newid ymddygiad a chynnig argymhellion i lywio strategaethau a pholisi ymyrraeth gweithgarwch corfforol yn y dyfodol ar ôl pandemig COVID-19.

3. Beth gafodd ei nodi?

Datblygwyd model aml-gyfansoddyn o'r ffactorau a oedd yn dylanwadu ar weithgarwch corfforol yn ystod y pandemig (Ffigur 1), a mapwyd hwnnw i fodolau o fecanweithiau newid ymddygiad a oedd yn seiliedig ar dystiolaeth. Datgelodd y model ffactorau gwahanol sydd â dylanwad ar draws pum lefel:

1. Unigol (biolegol) - iechyd cyffredinol;
2. Unigol (seicolegol) - iechyd meddwl, gwybyddiaeth, cymhelliant, ymddygiad;
3. Cymdeithasol - sefyllfa ddomestig, ffactorau cymdeithasol-ddemograffig, cymorth, dewisiadau o ran ffordd o fyw;
4. Amgylcheddol - adnoddau, ardal breswyllo; a
5. Pholisi - rheolau ynghylch COVID-19.





Ffigur 1. Model o amrywiolion sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol yn ystod pandemig COVID-19

O ran ymddygiad eisteddog, gallai ffactorau ar lefel unigol, sef iechyd cyffredinol ac iechyd meddwl, fod yn gydberthnasau pwysig. Yn wahanol i'r cyfnod cyn y pandemig, nid oedd oedran na rhyw yn cydberthyn yn glir â gweithgarwch corfforol nac ymddygiad eisteddog.

Wrth inni symud at normal newydd, mae'n hanfodol deall pa fecanweithiau ymddygiad a allai herio anweithgarwch corfforol yn effeithiol. Gallai targedu gallu ar lefel seicolegol helpu i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a chyfyngu ar ymddygiad eisteddog, tra ar lefel gorfforol, gallai manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn ymddygiadau gweithgarwch corfforol fod yn hollbwysig.

Engbreiffiau o allbynnau o'r gwaith

- Knight RL, McNarry MA, Sheeran, L, Runacres A.W, Thatcher R, Shelley J, Mackintosh KA. [Moving forward: Understanding correlates of physical activity and sedentary behaviour during COVID-19—An integrative review and socioecological approach](#). Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 10910. doi: 10.3390/ijerph182010910

Symud Ymlaen: Deall Cydberthyniadau o Weithgarwch Corfforol ac Ymddygiad Eisteddog yn ystod COVID-19 mewn Plant a Phobl Ifanc

Rachel Knight¹, Melitta McNarry¹, Adam Runacres¹, James Shelley¹, Liba Sheeran², Kelly Mackintosh¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Caerdydd

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

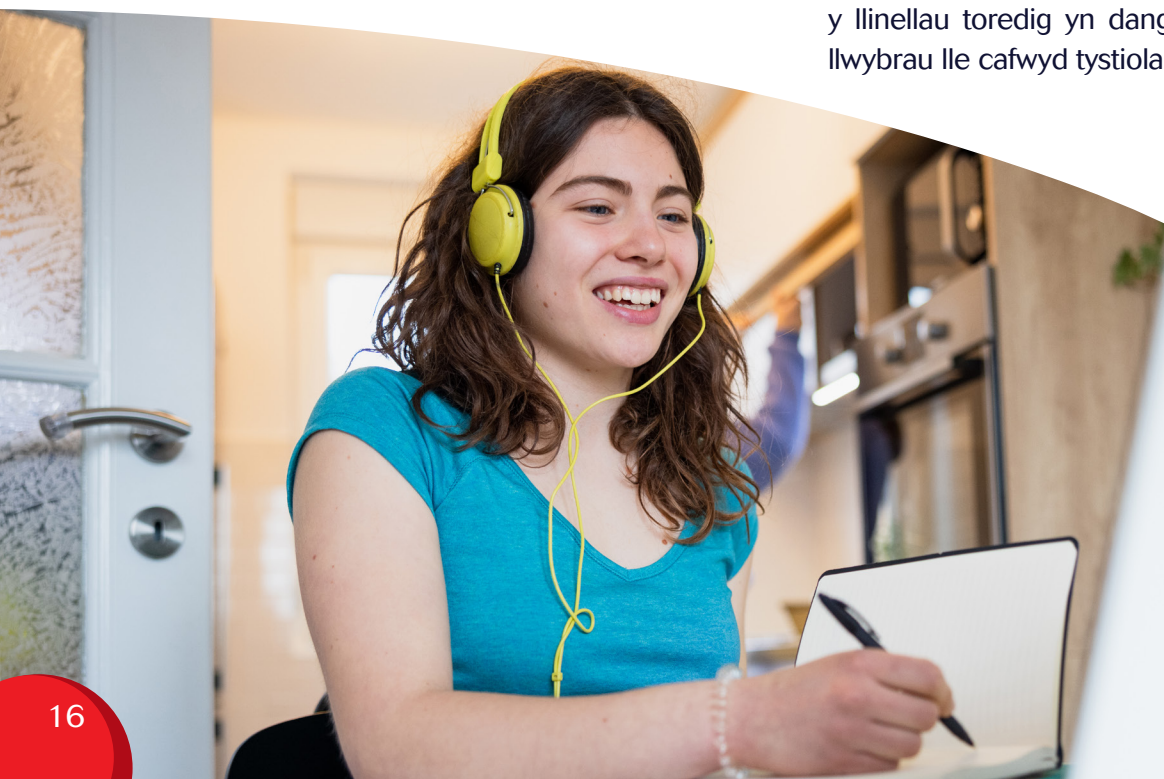
Pan ddatganwyd pandemig COVID-19, defnyddiodd gwledydd ledled y byd strategaethau fel cau ysgolion, canslo digwyddiadau chwaraeon a chyflwyno cadw pellter cymdeithasol er mwyn rheoli ymlediad yr haint. Nid ydym yn gwybod effaith y cyfyngiadau ar blant a phobl ifanc yn y tymor byr na'r tymor hir wrth iddynt dyfu i fod yn oedolion. Fodd bynnag, mae'n bosibl bod y cyfyngiadau wedi gwaethgu ymhellach lefelau gweithgarwch corfforol plant a phobl ifanc a oedd eisoes yn isel. Nid oedd 8 ym mhob 10 ohonynt yn cyrraedd y targedau a argymhellwyd ar gyfer gweithgarwch corfforol cyn y pandemig. Rydym yn gwybod bod llawer o ffactorau sy'n dylanwadu ar ba mor actif yn gorfforol (neu beidio) y mae plant a phobl ifanc, fel eu hoedran, eu rhyw, trefn eu teulu, ble maent yn byw, a pha mor actif yn gorfforol y mae eu teulu a'u ffrindiau. Mae'r wybodaeth a ddysgwyd yn creu fframwaith ar gyfer datblygu ymyriadau i leihau anweithgarwch corfforol yn ystod cyfyngiadau symud ac i helpu wrth baratoi rhag ofn y bydd rhagor o glefydau pandemig yn y dyfodol.

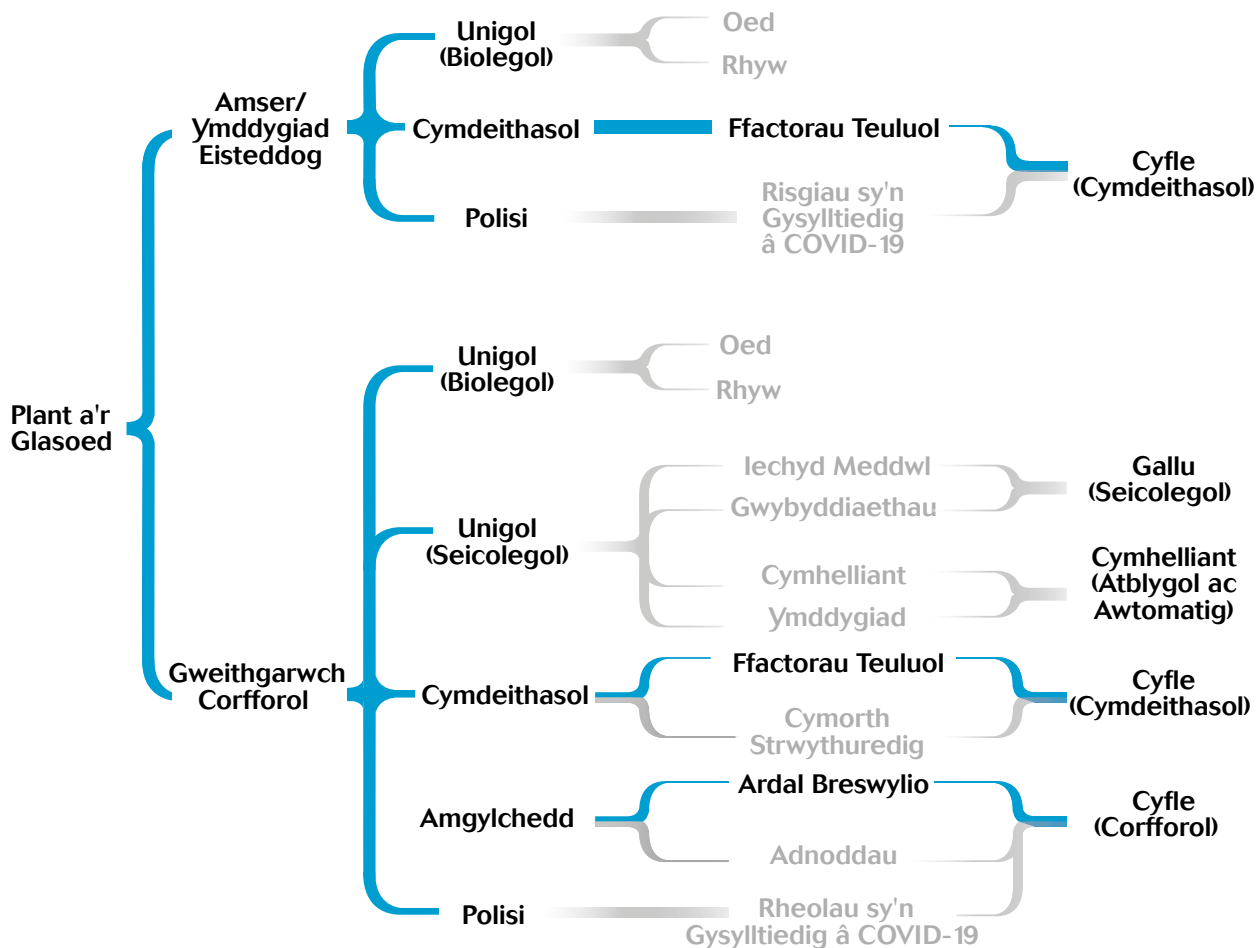
2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Gwnaeth yr astudiaeth hon asesu'n systematig yr holl bapurau ymchwil a gyhoeddwyd yn ystod pandemig COVID-19, gan archwilio effaith y pandemig a'r cyfyngiadau perthnasol ar weithgarwch corfforol a lefelau eistedd plant a phobl ifanc ledled y byd. Yn gyntaf, gwnaethom nodi'r prif ffactorau a oedd yn effeithio ar weithgarwch corfforol ac eistedd (e.e. oedran y plentyn, ei ryw, ei bersonoliaeth, trefn ei deulu, ble roedd yn byw a'r rheolau a oedd ar waith o ran COVID-19), ac yn ail sut gwnaeth y rheini effeithio (yn gadarnhaol neu'n negyddol) ar weithgarwch corfforol ac eistedd plant a phobl ifanc.

3. Beth gafodd ei nodi?

Gwnaethom ddarganfod nad oedd oedran na rhyw yn cael effaith fawr ar faint oedd plant yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn ystod y pandemig, ond bu plant hŷn yn treulio mwy o amser yn eistedd yn ystod cyfyngiadau symud. Mae Ffigur 2 yn dangos amlinelliad o'r model cymdeithasol-economaidd o ffactorau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog plant a phobl ifanc yn ystod COVID-19. Mae'r llinellau cadarn yn dangos y cydberthnasau a'r llwybrau lle cafwyd y dystiolaeth gryfaf, tra bod y llinellau toredig yn dangos y cydberthnasau a'r llwybrau lle cafwyd tystiolaeth wannach.





Ffigur 2. Amlinelliad o'r model cymdeithasol-economaidd o ffactorau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog plant a phobl ifanc yn ystod COVID-19

Cafodd mesurau diogelu ar gyfer COVID-19 gan gynnwys cau ysgolion a'r saib cysylltiedig mewn dosbarthiadau addysg gorfforol a gweithgareddau ar ôl yr ysgol, effaith negyddol amlwg ar bobl ifanc. Bu mynediad i'r awyr agored neu fyw mewn tŷ (yn hytrach na fflat) yn bwysig i blant iau, tra bod colli mynediad at adnoddau a chyfleusterau chwaraeon yn brif rwystr i ardegwyr fod yn actif yn gorfforol. Yr hyn a helpodd ardegwyr i fod yn actif yn gorfforol oedd eu hymdeimlad eu hunain o hyfedredd corfforol (e.e ffitrwydd, cryfder), pleser a chymhelliant.

Roedd iechyd meddwl hefyd yn ffactor pwysig mewn ardegwyr, ac roedd iechyd meddwl gwael yn effeithio'n sylweddol ar eu gweithgarwch corfforol yn ystod y cyfyngiadau symud, ac i'r

gwrthwyneb. Roedd deinameg y teulu'n chwarae rhan bwysig, beth bynnag oedd oedran y plentyn. Roedd anogaeth gan rieni'n effeithio'n gadarnhaol ar weithgarwch corfforol eu plant a'u harddegwyr, yn ogystal â'r rhieni'n rheoli faint o amser roeddent yn ei dreulio o flaen sgrin. Yn wir, y ffactor cadarnhaol cryfaf sy'n gysylltiedig â phant ac ardegwyr yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol oedd eu rhieni'n cymryd rhan hefyd. Roedd plant ac ardegwyr nad oedd arferion gwaith eu rhieni wedi newid yn gymharol, yn gysylltiedig â lefelau uwch o gyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol a llai o amser o flaen sgrin. Mae hyn yn dangos bod cynnal ymdeimlad o 'normalrwydd' yn debygol o gael effaith gadarnhaol ar weithgarwch corfforol plant ac ardegwyr.

Engbrefftau o allbynnau o'r gwaith

- Knight RL, McNarry MA, Runacres AW, Shelley J, Sheeran L, Mackintosh KA. [Moving forward: Understanding correlates of physical activity and sedentary behaviour during COVID-19 in children and adolescents – an integrative review and socioecological approach](#). Int. J. Environ. Res. Public Health, 2022, 19, 1044. doi: 10.3390/ijerph19031044

'Future Gazing' ar gyfer Chwaraeon Cymru

Dr Nick Cavill, Cavill Associates Ltd

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Roedd Chwaraeon Cymru am fyfrio ar dueddiadau eang wedi'u nodi yng Nghymru, a'u hystyried (e.e. tueddiadau cymdeithasol, technolegol, digidol), ac ystyried sut gallai'r rhain ddylanwadu ar ddarpariaeth chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Y bwriad oedd defnyddio'r wybodaeth hon i lywio dadleuon a thrafodaethau ynghylch sut gallai'r sector cyhoeddus ymateb i anghenion a newidiadau cymdeithasol ac addasu at y rheini. Roedd pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau symud a chyfyngiadau perthynol eraill yn ystod 2021-21, a oedd wedi effeithio'n sylweddol ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn dylanwadu ar yr awydd i edrych at y dyfodol. Roedd y prosiect hwn yn ceisio mynd i'r afael â'r cwestiynau eang canlynol mewn modd cyflawn a hyblyg:

- Beth yw'r prif dueddiadau cymdeithasol, technolegol, digidol, amgylcheddol, economaidd, demograffig (ac eraill) rydym yn eu nodi a fydd yn effeithio ar chwaraeon a hamdden gorfforol ymhen y 5 i 10 mlynedd nesaf?
- Beth oedd rôl COVID-19 wrth newid neu gyflymu'r tueddiadau hyn?

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Cynhaliwyd cyfweiliadau ag 16 unigolyn o gefndiroedd amrywiol. Er bod siarad â phobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon yng Nghymru yn rhan bwysig o'r prosiect hwn, roedd hefyd yn hollbwysig i ymgysylltu â phobl a oedd yn meddu ar safbwyntiau gwahanol iawn ar y byd, ac nid yn unig y sawl a oedd yn cyfranogi'n uniongyrchol mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Roedd y cyfweledigion yn cynnwys:

- Cyflogeion Chwaraeon Cymru
- Arbenigwr am y dyfodol o Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol
- Arbenigwyr academiaidd mewn meysydd sy'n cynnwys iechyd cyhoeddus byd-eang a'r amgylchedd
- Prif Swyddog Gweithredol cwmni technoleg blaenllaw
- Arweinydd gweithgarwch corfforol Sefydliad Iechyd y Byd

- Defnyddiwr technoleg gweithgarwch corfforol realiti rhithwir
- Sylwebydd ar iechyd cyhoeddus
- Arweinydd rhaglen systemau cymuned gyfan yn y sector cyhoeddus
- Cynllunydd tref
- Arbenigwr byd-eang mewn TG

Yn ogystal, aeth Nick i seminar dan arweinyddiaeth Steve Wells, dyfodolwr blaenllaw, i ddatblygu syniadau a dealltwriaeth ynghylch mega-dueddiadau byd-eang, cyn canolbwyntio ymhellach ar feysydd manwl sydd â goblygiadau mwy uniongyrchol ar gyfer chwaraeon.

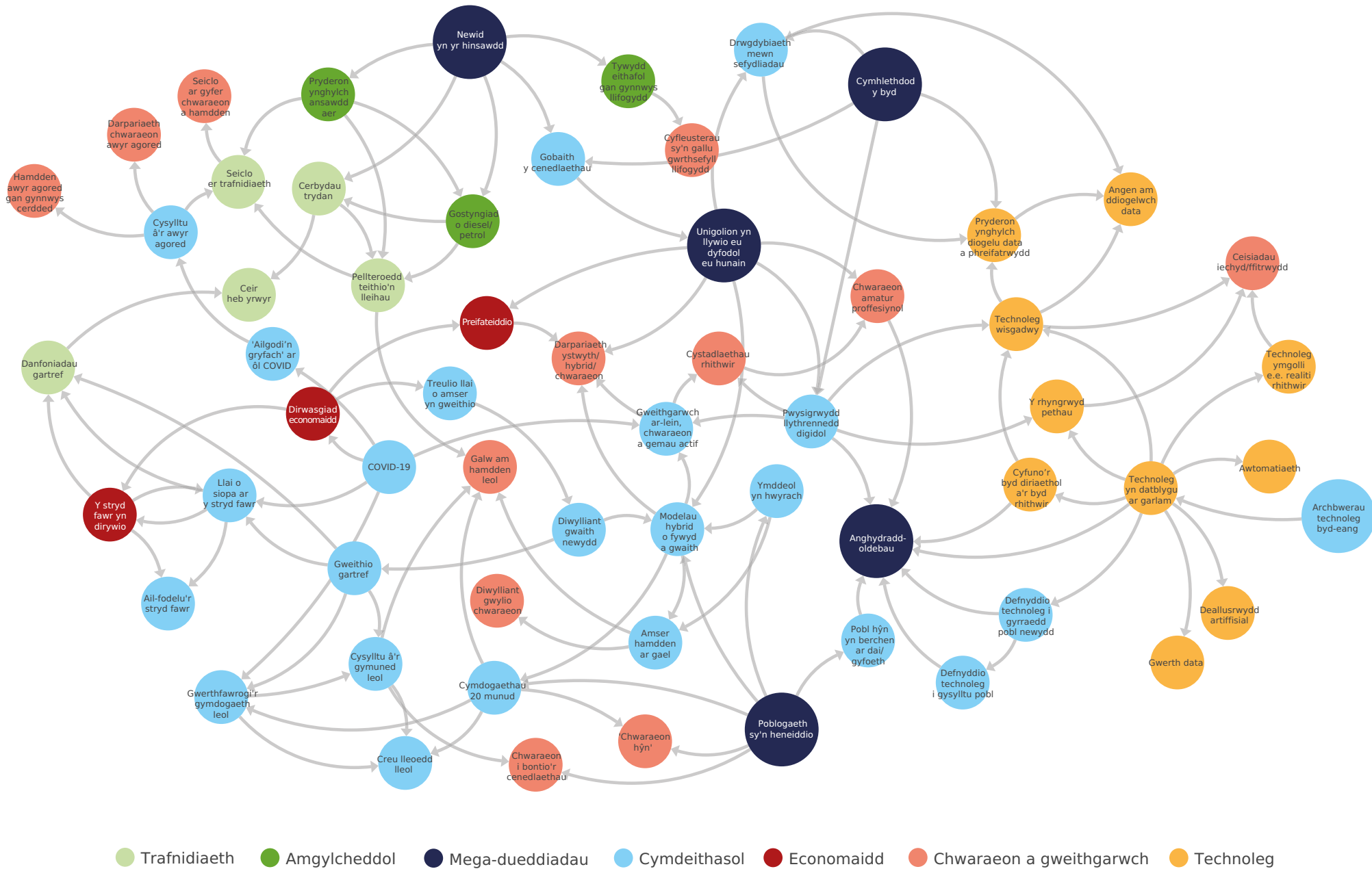
3. Beth gafodd ei nodi?

Er mwyn cefnogi ein dealltwriaeth o'r data, yr wybodaeth a'r syniadau a gynhyrchwyd, gwnaethom greu mapiau o systemau. Defnyddir y mapiau hyn o systemau i gyfleu sefyllfaoedd cymhleth, gan ddangos y cysylltiadau rhwng materion gwahanol (neu themâu, neu bobl hyd yn oed). Maent yn ffordd o ddangos sut mae pethau'n gydgysylltiedig. Yn yr achos hwn, mae pob cylch yn ddisgrifiad cryno o fater a fydd yn cynyddu yn y dyfodol yn ôl y rhagfynegiadau. Mae pob llinell yn dangos sut gallai un cynnydd ddylanwadu ar un arall. Er enghraifft, mae'n debygol y bydd pryderon cynyddol am y newid yn yr hinsawdd yn arwain at bryderon cynyddol am ansawdd aer, a allai arwain at bobl ifanc yn teithio llai yn ei dro. Mae'r map cyffredinol o system wedi'i greu yn cynnwys saith thema: economaidd, amgylcheddol, mega-dueddiadau, cymdeithasol, chwaraeon a gweithgarwch, technoleg a thrafnidiaeth. Mae Ffigur 3 yn dangos y map system a gafodd ei greu. Er mwyn gweld y map rhyngweithiol ar gyfer system, ewch [yma](#).

Defnyddiwyd y map system a'r adroddiad cysylltiedig er mwyn hybu trafodaeth fewnol yn Chwaraeon Cymru ynghylch cynllunio ar gyfer y dyfodol a darparu chwaraeon ar gyfer y 10 mlynedd nesaf a'r tu hwnt i hynny.

Engbreiffiau o allbynnau o'r gwaith

- Prosiect 'Future Gazing' Chwaraeon Cymru Papur trafodaeth. Lluniwyd gan Cavill Associates, cwmni ymgynghori ym maes iechyd cyhoeddus, ar gyfer Chwaraeon Cymru.



Figur 3. Map system sy'n dangos y saith thema allweddol wedi'u nodi'n dueddiadau, a fydd yn dylanwadu ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y 5 i 10 mlynedd nesaf

Ysbrydoliaeth ar Gyfer y Dyfodol: Hyfforddi Cyhyrau Anadlu er mwyn Gwella Adfer ar ôl COVID-19

Melitta McNarry¹, Ronan Berg², James Shelley¹, Joanne Hudson¹, Zoe Saynor³, Keir Lewis⁴, Gwyneth Davies¹, Mark Williams⁵, Jamie Duckers⁶, Kelly Mackintosh¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Copenhagen, ³Prifysgol Portsmouth, ⁴Ysbyty'r Tywysog Philip, ⁵Prifysgol De Cymru, ⁶Ysbyty'r Brifysgol Llandochoau

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Yn ôl y [GIG](#), nodweddion clefyd 'COVID hir' yw profi symptomau am fwy na 12 wythnos. Mae'r symptomau yn cynnwys diffyg anadl, blinder eithafol a theimlo tyndra yn y frest. Mae angen i ni nodi'n frys strategaethau diogel ac effeithiol ar gyfer adfer o COVID hir. Fodd bynnag, mae ein dealltwriaeth o strategaethau fel hynny'n gyfyngedig. Gwnaeth y prosiect hwn archwilio profiadau unigolion o adfer o COVID-19 er mwyn cael dealltwriaeth well o effeithiau byrdymor a hirdymor y clefyd ar weithgarwch corfforol, ac archwilio rôl bosibl atgyfnerthu'r cyhyrau anadlu wrth adfer (a adnabyddir fel hyfforddi'r cyhyrau anadlu). Mae hyfforddiant i'r cyhyrau anadlu'n defnyddio dyfais (Ffigur 4) i greu ymwrthedd i gyhyrau anadlu, sy'n gwella cryfder a dygnwch cyhyrau.

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Cafodd cyfanswm o 281 o oedolion a oedd yn adfer o COVID-19 wedi'i hunangofnodi eu dyrannu ar hap i grŵp hyfforddi'r cyhyrau anadlu am wyth wythnos neu i grŵp "gofal arferol". Cafodd pedwar canlyniad (diffyg anadl, cryfder y cyhyrau anadlu, ffitrwydd, a gweithgarwch corfforol ar sail dyfeisiau) eu mesur cyn ac ar ôl cyflwyno ymyriad. Cyn ac ar ôl dechrau'r ymyriad, cynhaliwyd cyfweiliadau â 48 o'r oedolion a oedd yn adfer o COVID-19 (6 i 11 mis ar ôl cael eu heintio).



Ffigur 4. Y ddyfais a ddefnyddiwyd i atgyfnerthu'r cyhyrau anadlu



3. Beth gafodd ei nodi?

Nodwyd 4 thema gyffredinol o'r cyfweiliadau:

1. Byw gyda COVID-19, gan gynnwys rheoli gweithgareddau bywyd beunyddiol;
2. Ymdrin â phethau anhysbys a strategaethau hunanreoli;
3. Ailgyflwyno gweithgarwch corfforol; a'r
4. Heriau wrth ddechrau i'r gwaith.

Yn aml, roedd dychwelyd i weithgarwch corfforol, boed drwy weithgareddau bywyd beunyddiol, gwaith neu ymarfer corff, yn gysylltiedig â'r symptomau'n gwaethgu. Mae hyn yn creu ystod o heriau i unigolion sy'n adfer o COVID-19. Felly, mae angen cymorth wedi'i ddylunio ar gyfer unigolyn yn benodol er mwyn mynd i'r afael â'r heriau unigryw y mae COVID-19 wedi'u creu.

Arweiniodd hyfforddiant i'r cyhyrau anadlu at welliannau o ran diffyg anadl, ffitrwydd a theimladau o allu. Hefyd, cafwyd gwelliannau o ran cryfder y cyhyrau anadlu. Mae hyfforddiant i'r cyhyrau anadlu'n gwella'r adferiad ar ôl COVID-19 ac mae'n ddull pwysig er mwyn adfer gartref y dylid ystyried ei roi ar waith yn ehangach fel rhan o strategaethau adfer o COVID-19.



Engbreiffiau o allbynnau o'r gwaith

- Shelley J, Hudson J, Mackintosh KA, Saynor ZL, Duckers J, Lewis KE, Davies GA, Berg RMG, McNarry MA. ['I Live a Kind of Shadow Life': Individual Experiences of COVID-19 Recovery and the Impact on Physical Activity Levels](#). Int J Environ Res Public Health. 2021 Oct 29;18(21):11417. doi: 10.3390/ijerph182111417
- McNarry MA., Berg RMG, Shelley J, Hudson J, Saynor ZL, Duckers J, Lewis J, Davies GA, Mackintosh KA. [Inspiratory Muscle Training Enhances Recovery following COVID-19: A Randomised Controlled Trial](#). ERJ. 2022, 2; 2103101. doi: 10.1183/13993003.03101-2021
- Cyflwynwydau yn y cynadleddau canlynol:
 - Cymdeithas Anadlol Ewrop
 - Y Gymdeithas Ffisiolegol
- [Gweminar 1](#) a [Gweminar 2](#) sy'n hygyrch i'r cyhoedd

Effaith COVID-19 ar y Math o Weithgarwch Corfforol ac Agweddau Cysylltiedig Oedolion yng Nghymru

Liezel Hurter¹, James Shelley¹, Melitta A. McNarry¹, Kelly Mackintosh¹, Tim Evans², Owen Hathway²

¹Prifysgol Abertawe, ²Chwaraeon Cymru

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Mae'r cyfyngiadau ar gyfer COVID-19 wedi cael effaith sylweddol ar allu'r boblogaeth i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon, ac ar ei hiechyd a'i lles. Nid oes llawer o wybodaeth am sut mae'r pandemig a'r cyfyngiadau wedi newid y math o weithgarwch corfforol y mae unigolion yn cymryd rhan ynddo, a'u hagweddau at weithgarwch corfforol. Felly, gwnaeth yr astudiaeth hon archwilio ymddygiadau gweithgarwch corfforol ac agweddau oedolion yng Nghymru yn ystod y pandemig, yn enwedig am y mathau a'r maint o weithgarwch corfforol y gwnaethant gymryd rhan ynddo, a newidiadau wedi'u hunangofnodi yn eu hymddygiadau gweithgarwch corfforol.

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Comisiynodd Chwaraeon Cymru Savanta ComRes (sy'n gwmni ymgynghori ymchwil) i gynnal arolwg o sampl strata o oedolion (16+ oed) yng Nghymru ar dri amser gwahanol yn ystod y pandemig. Gwnaeth 1,007 o oedolion gwblhau'r arolwg cyntaf ledled y wlad yn ystod y cyfyngiadau symud cenedlaethol cyntaf yng Nghymru (mis Mai 2020), pan gynghorwyd pawb i aros gartref. Gwnaeth sampl annibynnol o 1,007 o oedolion gwblhau'r ail arolwg pan fu cyfyngiadau lleol, ond bu cyfleusterau hamdden a chwaraeon awyr agored a dan do ar agor (Hydref 2020). Cynhaliwyd trydydd arolwg, sef arolwg olaf, gyda 1,011 o oedolion ar adeg pan oedd pobl yn cael teithio yn yr ardal leol a bu cyfleusterau chwaraeon awyr agored ar agor ond roedd canolfannau ffitrwydd a champfeydd dan do yn aros ar gau (mis Mawrth 2021).

3. Beth gafodd ei nodi?

"Cerdded er hamdden" oedd y math o weithgarwch corfforol mwyaf cyffredin roedd oedolion wedi nodi cymryd rhan ynddo yn ystod pob un o dri chyfnod y pandemig. Nododd cyfanswm o 58% (cyfnod

cyntaf), 61% (ail gyfnod) a 64% (trydydd cyfnod) o gyfranogwyr fynd am dro yn ystod yr wythnos flaenorol. Ymysg y rhain, dywedodd 52% a 42% o'r cyfnod cyntaf a'r ail gyfnod yn ôl y drefn, fod hyn yn fwy nag yr oeddent yn cerdded er hamdden yn nodweddiadol cyn y pandemig.

Yn ôl yr atebion, y cyfranogwyr â'r rhyddid mwyaf yn ystod cyfyngiadau COVID-19 (sef yr ail gyfnod) oedd y sawl lleiaf actif, tra bod y rhai a gafodd eu harolygu yn ystod y cyfyngiadau symud cenedlaethol yn cofnodi'r lefelau uchaf o weithgarwch corfforol. Yn ystod cyfnodau o gyfyngiadau llym, cofnododd cyfranogwyr gael mwy o amser ar gyfer gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff, ac roedd hyn yn arwain at fwy o bleser a chymhelliant i rai ohonynt o ran bod yn actif yn gorfforol. Yn ystod y cyfyngiadau symud, nododd cyfranogwyr fod yn fwy actif nag yn ystod wythnos nodweddiadol cyn y pandemig. Fodd bynnag, ni wnaeth y lefelau gweithgarwch corfforol uwch barhau. Yn ystod yr ail gyfnod, ni nododd y rhan fwyaf o gyfranogwyr newid mewn lefelau gweithgarwch o'u cymharu â chyn y pandemig, ac yn y trydydd cyfnod nododd y rhan fwyaf eu bod yn gwneud llai o weithgarwch corfforol o'i gymharu â chyn y pandemig. Yn ystod y trydydd cyfnod, nododd 63% o gyfranogwyr eu bod yn bwriadu cynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol ar ôl i'r holl gyfyngiadau gael eu dileu.

Dangosodd canlyniadau o'r astudiaeth hon fod lefelau gweithgarwch corfforol yn is yn ystod cyfnod pan oedd symudiadau unigolion yn cael eu rheoli'n llai. Mae bwriad clir unigolion i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol ar ôl y pandemig yn gyfle gwych i ymyriadau a pholisïau sy'n targedu gweithgarwch corfforol ar lefel y boblogaeth gael effaith.

Effaith COVID-19 ar Lefelau Gweithgarwch Corfforol, Iechyd Meddwl a Lles Plant yng Nghymru

Liezel Hurter¹, Kelly Mackintosh¹, Melitta McNarry¹, Denise Hill¹, Gareth Stratton¹, Owen Hathway², Catherine Sharp¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Chwaraeon Cymru

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Oherwydd cyfyngiadau symud COVID-19, collodd plant y rhan fwyaf o'r cyfleoedd i fod yn actif yn gorfforol a chymdeithasu gyda ffrindiau. Nid yw lefelau gweithgarwch corfforol, iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc erioed wedi bod mewn mwy o berygl. Nod yr astudiaeth hon oedd canfod effaith y cyfyngiadau symud ar lefelau gweithgarwch corfforol plant a'r glasod, ar eu hiechyd meddwl ac ar eu lles.

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Hyd yn hyn, cynhaliwyd arolygon yn llwyddiannus ar dri chyfnod casglu data. Gofynnwyd i blant (8 i 18 oed) gwblhau arolwg am eu lefelau gweithgarwch corfforol ac ar eu hiechyd meddwl a'u lles. Hefyd, gofynnwyd i grŵp llai o'r sampl wisgo monitor gweithgarwch corfforol (Ffigur 5) ar bob un o'r tri chyfnod casglu data. Roedd y cyfnod cyntaf (Ionawr 2021) yn ystod y cyfyngiadau symud cenedlaethol gyda 1,708 o blant, pan roedd caniatâd i blant gweithwyr allweddol yn unig fynd i'r ysgol, ac roedd y rhan fwyaf o blant yn cymryd rhan mewn dysgu ar-lein. Roedd yr ail gyfnod (Ebrill 2021; gyda 1,432 o gyfranogwyr) a'r trydydd cyfnod (Hydref 2021; gyda 911 o

gyfranogwyr) ar adeg pan oedd yr holl blant yn ôl yn yr ysgol. Yn ystod pob un cyfnod, roedd 800 o blant (wedi'u rhannu yn ôl rhyw, oedran a lefelau amddifadedd) yn gwisgo monitor am saith niwrnod yn olynol.



Ffigur 5. Defnyddiwyd dyfais i fesur gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog



3. Beth gafodd ei nodi?

Roedd lefelau gweithgarwch corfforol yn isel yn ystod y cyfyngiadau symud. Roedd plant yn cymryd rhan, ar gyfartaledd, mewn 38 munud yn unig o weithgarwch corfforol ar lefel gymedrol i ddwys (MVPA) bob dydd; 14.7% o blant yn unig a fu'n cyflawni'r 60 o funudau bob dydd a argymhellwyd gan y Prif Swyddogion Meddygol. Yn groes i'r data cyn y pandemig a ddangosodd yn gyffredinol fod bechgyn yn cyfranogi mewn mwy o MVPA na merched, yn ystod y cyfyngiadau symud ni welwyd gwahaniaethau sylweddol rhwng lefelau MVPA bechgyn a merched. Fodd bynnag, ar ôl i'r holl blant ddychwelyd i'r ysgol, daeth y gwahaniaethau rhwng y rhywiau i'r amlwg eto, gyda bechgyn yn cyfranogi mewn mwy o MVPA na merched. Dangosodd canlyniadau'r arolwg fod bechgyn yn defnyddio amser egwyl ac amser cinio yn yr ysgol i fod yn actif, oherwydd roedd eu sgoriau gweithgarwch corfforol o'r amserau hynny'n sylweddol uwch na sgoriau'r merched.

Hefyd, datgelwyd bod gweithgarwch corfforol yn lleihau gydag oedran ar bob amser arolygu, ac wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol bu plant iau yn fwy actif yn ystod amser egwyl ac amser cinio. Nodwyd bod

merched hŷn yn yr ysgol uwchradd (blynyddoedd 10 i 13) yn grŵp anweithredol iawn y bu arnynt angen ymyriad ar ôl COVID, oherwydd wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol 9% yn unig a oedd yn bodloni'r canllawiau a argymhellwyd. Cynyddodd sgoriau lles plant yn sylweddol wrth iddynt ddychwelyd i'r ysgol, a gwnaethant barhau i gynyddu wrth iddynt aros yn yr ysgol yn hwy. Yn unol â lefelau gweithgarwch corfforol, gwnaeth sgoriau lles leihau gydag oedran ar bob amser arolygu.

Datgelodd canlyniadau ansoddol o gwestiynau agored yn yr arolwg yn ystod y cyfyngiadau symud fod y rhan fwyaf o blant yn rhoi ymateb seicolegol negyddol ar yr amser hwn, a oedd yn cynnwys yn bennaf tristwch, dicter, straen/gorbryder/ofn, unigrwydd, diflastod a diogi. Fodd bynnag, nododd nifer fach o'r cyfranogwyr ymateb seicolegol cadarnhaol, o ganlyniad i deimlo'n ddiogel gartref, cael amgylchedd cefnogol gartref a/neu fod i ffwrdd o'r ysgol.

Rhagwelir mai astudiaeth hydredol fydd hon a chynhelir y pedwerydd pwynt amser ym mis Mawrth 2022.

Engbreiffiau o allbynnau o'r gwaith

- Hurter L, McNarry MA, Stratton G, Mackintosh K. [Back to school after lockdown: The effect of COVID-19 restrictions on children's device-based physical activity metrics](#). J. Sport Health Sci. 2022. doi: 10.1016/j.jshs.2022.01.009
- Cyflwynwyd ym y cynadleddau canlynol:
 - Cymdeithas Ryngwladol Mesur Ymddygiad Corfforol
 - Cymdeithas Ryngwladol Maethu Ymddygiadol a Gweithgarwch Corfforol
 - Ffisioleg Gwaith Pediatreg - Roedd Dr Liezel Hurter yn 1 o'r 6 a gyrhaeddodd y rownd derfynol ar gyfer Gwobr Cyflwyniad Ymchwilydd Gyrfa Gynnar Gorau
- [Gweminar](#) sy'n hygyrch i'r cyhoedd

A Wnaeth Platfformau Hyfforddi Ar-lein Hyrwyddo Gor-hyfforddi yn Ystod Pandemig COVID-19?

Richard Metcalfe¹, Melitta McNarry¹, Liezel Hurter¹, Kelly Mackintosh¹

¹Prifysgol Abertawe



1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Roedd y cyfyngiadau o ran aros gartref, a chau campfeydd a chanolfannau chwaraeon yn barhaus yn ystod pandemig COVID-19, yn golygu bod nifer sylweddol o bobl yn troi at blatfformau ymarfer corff ar-lein er mwyn ymarfer corff gartref. Er enghraifft, nododd Zwift, un o'r platfformau mwyaf poblogaidd, gynydd o 300% mewn gweithgarwch yn ystod y pandemig. Er bod llawer o fanteision i'r platfformau ar-lein hyn, gallai'r argaeledd parhaus a mynediad hawdd beri sawl risg hefyd.

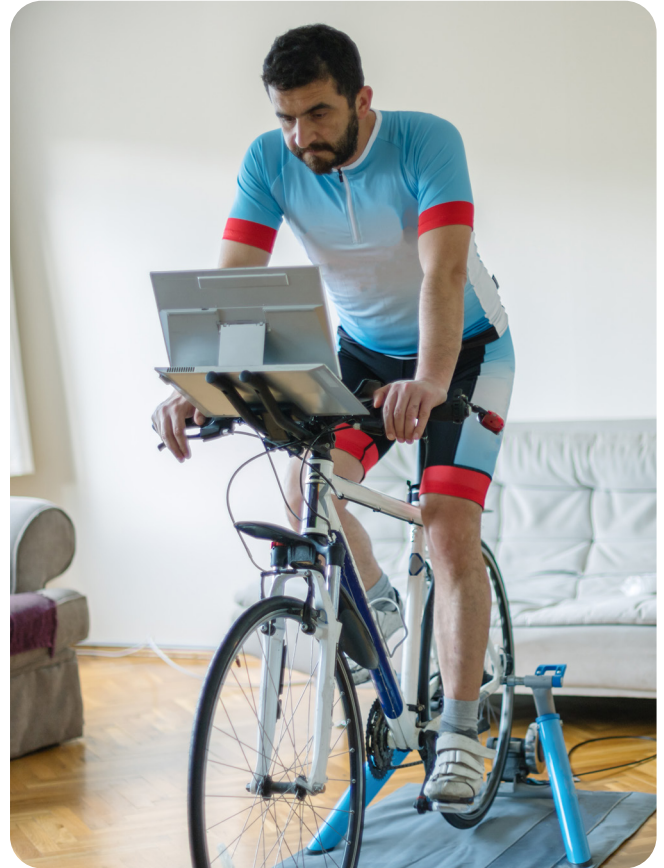
Mae hyfforddiant llwyddiannus yn cynnwys cyfuno maint ac arddwyseidd digonol ymarfer corff er mwyn gorlwytho systemau'r corff â symiau priodol o amser i orffwys ac adfer i alluogi'r systemau hynny i addasu. Fodd bynnag, os nad yw maint yr hyfforddiant yn briodol mewn perthynas ag adfer, gallai fod ymateb hyfforddi anarferol, ac mewn achosion eithafol, gallai arwain at gyflwr o'r enw "syndrom gorhyfforddi" neu "syndrom tanberfformio heb ei esbonio". Gallai gorhyfforddi arwain at ostyngiadau hir o ran perfformiad sy'n para am sawl wythnos neu fis, ochr yn ochr â symptomau eraill (e.e. newidiadau negyddol mewn hwyliau). O ganlyniad, roedd Triathlon Cymru am asesu a allai defnyddio platfformau hyfforddiant ymarfer corff ar-lein mwy fod yn arwain yn fwy aml at anafiadau yn sgîl gorhyfforddi a gorddefnyddio.

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Cynhaliwyd arolwg o 68 o aelodau o glybiau seiclo a thriathlon ledled Cymru yn ôl-syllol ynghylch eu harferion hyfforddi a'u symptomau o anafiadau gorhyfforddi a gorddefnyddio yn ystod gaeaf 2020-21.

3. Beth gafodd ei nodi?

Nododd ymatebwyr gynydd yn eu defnydd o blatfformau ymarfer corff ar-lein, ochr yn ochr â pharhau â'u harferion hyfforddi 'confensiynol'. Roedd hyn yn awgrymu y gallai cyfanswm maint yr hyfforddi fod yn uwch na'r hyn a fyddai'n



nodweddiadol. Datgelodd yr arolwg gyffredinrwydd symptomau gorhyfforddi o 9%. Er y gallai hyn yn ymddangos yn uchel, mae cymariaethau ag ymchwil flaenorol yn awgrymu ei fod yn debyg i'r hyn y gellid ei nodi ar draws tymor arferol mewn athletwyr ar lefel uchel. Ar yr un pryd, nododd 46% o ymatebwyr bresenoldeb anaf dros gyfnod yr arolwg, a nododd 23% anaf a oedd wedi arwain at amser i ffwrdd o hyfforddi (15% ohonynt am fwy na phythefnos). Mewn adolygiad systematig diweddar, cyffredinrwydd anafiadau yn sgîl gorddefnyddio oedd 42% mewn campau unigol a 33% mewn campau tîm. Felly, mae'r cyffredinrwydd a nodwyd yn y sampl hwn ar ochr uchaf yr hyn y gellid ei ddisgwyl. Ar y cyd, mae'r ymchwil hon yn awgrymu nad oedd cyffredinrwydd anafiadau yn sgîl gorhyfforddi a gorddefnyddio'n uwch na'r hyn y gellid ei ddisgwyl fel arall, er bod cynnydd wrth ddefnyddio platfformau hyfforddi ymarfer corff ar-lein.

Symud Allan o'r Pandemig: Cipio Tystiolaeth ac Argymhellion o'r Sector ar Gyfer Newid Ymddygiadol

Sheree McCormick¹, Joanne Hudson¹, Safia Ouerghi¹, Kelly Mackintosh¹, Melitta McNarry¹

¹Prifysgol Abertawe

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith enfawr ar lefelau gweithgarwch corfforol yn 2020. Dangosodd ymchwil ddesg yn ystod Cam 1 y prosiect hwn fod y cyfyngiadau symud wedi helpu rhai pobl i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol (e.e. gweithio gartref, mwy o amser ar gael i ymarfer corff, llai o weithgareddau amser hamdden i ddewis o'u plith). Fodd bynnag, bu'r cyfyngiadau symud yn rhwystr i weithgarwch corfforol i eraill. Nodwyd rhesymau dros y gostyngiad hwn mewn lefelau gweithgarwch corfforol gan gynnwys y rhai canlynol:

- Ofni cael eu heintio gan COVID-19
- Hunanynysu oherwydd cyflyrau iechyd tymor hir;
- Mynediad cyfyngedig at offer;
- Diffyg cynghrair gystadleuol; a/neu
- Amgylchedd cartref anaddas.

Yr her yr oedd yr ymchwil hon yn mynd i'r afael â hi oedd nodi cynulleidfaoedd targed ac ymddygiadau i ddylanwadu arnynt fel blaenoriaeth, a chynnig ymyriadau wedi'u targedu er mwyn sicrhau na fydd yr unigolion hyn yn

cael eu hymyleiddio ymhellach o ran gweithgarwch corfforol a chyfleoedd chwaraeon. At hynny, ni ddylai ymyriadau ymddygiadol o'r fath ddylanwadu ar yr effeithiau cadarnhaol y mae unigolion eraill wedi eu cael yn sgîl y cyfyngiadau symud.

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Nod y prosiect hwn oedd darparu argymhellion ar gyfer newid ymddygiadol o ran codi lefelau gweithgarwch corfforol y cyhoedd a chyfranogiad mewn chwaraeon. Gwnaed hyn drwy syntheseiddio a dehongli tystiolaeth o Gam 1 a Cham 2. Roedd gwaith Cam 1 yn cynnwys dadansoddi tystiolaeth i nodi themâu a oedd yn ymwneud â lefelau gweithgarwch corfforol a chyfranogiad mewn chwaraeon yn ystod y pandemig, yr heriau a gafwyd, a'r cyfleoedd y bu cyd-destunau gwahanol ym maes gweithgaredd corfforol a chwaraeon yn eu cynnig.

Roedd Cam 2 yn cynnwys cynnal saith cyfweiliad ar-lein, un grŵp ffocws (dau gyfranogwr) ac un cyfweiliad drwy ohebiaeth e-bost. Roedd yr holl gyfweledigion yn rhan o hyrwyddo/darparu gweithgarwch corfforol a/neu chwaraeon cyn ac yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf ar gyfer COVID-19 yng ngwanwyn 2020 a'r cyfyngiadau symud a'r cyfnodau atal byr dilynol yn 2020-21 yng Nghymru.

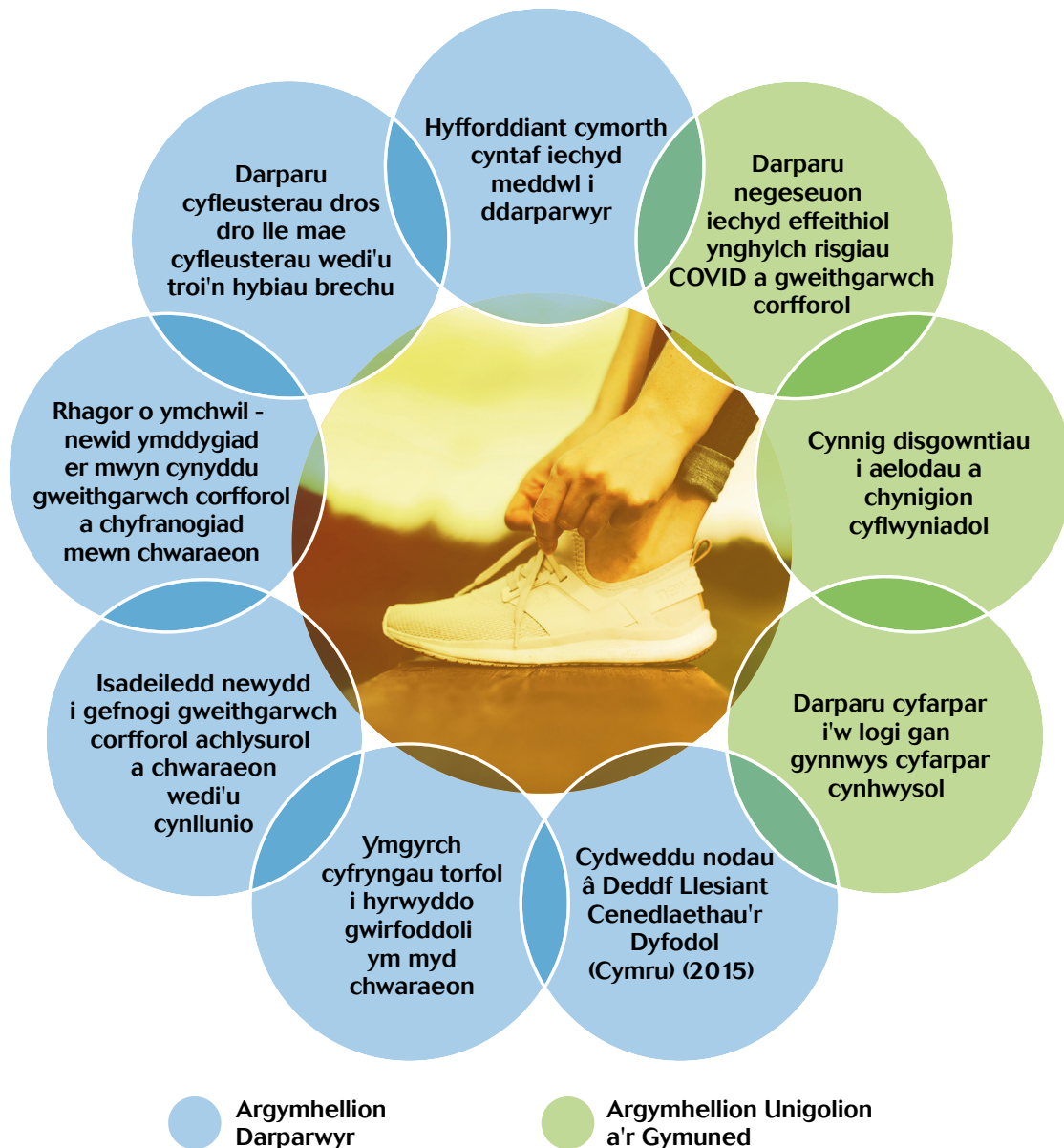
Gwnaed hyn i archwilio'n fanylach themâu Cam 1 a oedd yn dod i'r amlwg.



3. Beth gafodd ei nodi?

Dangosodd ein canfyddiadau fod ffactorau cadarnhaol a fu'n dylanwadu ar lefelau gweithgarwch corfforol a chyfranogiad mewn chwaraeon yn ystod pandemig COVID-19 yn cynnwys manteisio ar ddarpariaeth chwaraeon ar-lein a chynnydd mewn chwaraeon a wneir o'r stepen drws (e.e rhedeg a seiclo). Cefnogwyd y cynnydd hwn gan argaeledd nextbikes/beiciau OVO i'w rhentu a chanllawiau'r llywodraeth a nododd fod ymarfer corff yn lleol yn un o'r ychydig resymau derbyniol i unigolion adael y tŷ yn ystod cyfnodau cyfyngiadau symud llym. Nodwyd y bu ffactorau negyddol a fu'n her i gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cynnwys ofni cael eich heintio gan COVID, gorlenwi safleoedd hamdden poblogaidd (gan arwain at fod yn fwy tebygol o gael eich heintio

â COVID), colli gwirfoddolwyr a hyfforddwyr, a chau cyfleusterau chwaraeon dan do. Wedi nodi'r ffactorau hyn, bu modd i ni ddarparu argymhellion i ddylanwadu'n gadarnhaol ar lefelau gweithgarwch corfforol a chyfranogiad mewn chwaraeon ymhlith aelodau'r cyhoedd yng Nghymru (Ffigur 6). Mae'r Olwyn Newid Ymddygiad yn cynnwys y model newid ymddygiad COM-B (galluogrwydd, cyfle, cymhelliant-ymddygiad), a defnyddiwyd yr Olwyn fel fframwaith i ddatblygu argymhellion ar lefelau'r darparwr, y gymuned a'r unigolyn, ar sail canfyddiadau'r prosiect. Drwy fabwysiadu'r argymhellion hyn, y gobaith yw y bydd modd manteisio ar y gwersi a ddysgwyd gan y pandemig er mwyn dileu rhai o'r rhwystrau a drafodwyd i alluogi darparwyr chwaraeon i annog unigolion i gymryd rhan mewn chwaraeon eto, neu i ddechrau cymryd rhan.



Ffigur 6. Argymhellion darparwyr, unigolion a'r gymuned ar gyfer newid ymddygiad

Archwiliad o Bolisi yng Nghymru er mwyn Archwilio Cynnwys Gweithgarwch Corfforol mewn Polisiâu er mwyn Helpu'r Nod Rhyngwladol o Gyflawni Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenedloedd Unedig

Catherine Sharp¹, Kelly Mackintosh¹, Rhi Willmot¹, Rachel Hughes², Melitta McNarry¹, Karen Milton³

¹Prifysgol Abertawe, ²Dotiau Ltd & Wrexham Glyndŵr University, ³Prifysgol East Anglia

1. Beth yw'r broblem sy'n cael ei thrin?

Gallai newidiadau ar lefel y boblogaeth mewn gweithgarwch corfforol elwa o ymyriadau polisi. Yn 2015, cyhoeddodd y Cenedloedd Unedig y Nodau Datblygu Cynaliadwy i'w cyflawni erbyn 2030. Ymateb Llywodraeth Cymru i'r Nodau, ar lefel genedlaethol, oedd sefydlu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru, 2015; Ffigur 7) i gefnogi'r gwaith o gyflawni'r nodau rhyngwladol. Ar lefel is-genedlaethol, creodd y Ddeddf Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus er mwyn gwella'r gwaith o droi polisi cenedlaethol yn ymarfer.



Ffigur 7. Nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ar gyfer Cymru

2. Pa ymchwil gafodd ei chynnal?

Cynhaliwyd archwiliad o bolisiau a gyhoeddwyd gan gyrff cyhoeddus cenedlaethol ac is-genedlaethol rhwng 2015 a 2020. Adolygwyd y polisiâu, a chafwyd gwybodaeth i ateb y cwestiynau canlynol:

1. Faint o bolisiau roedd yn cynnwys gweithredu uniongyrchol ynghylch gweithgarwch corfforol;
2. Beth roedd y sbardunau wrth lunio'r polisiâu hynny;
3. Beth roedd cynnwys y gweithredoedd ynghylch gweithgarwch corfforol; a
4. Sut roedd y gweithredoedd ynghylch gweithgarwch corfforol yn cydweddu â'r Ddeddf.

3. Beth gafodd ei nodi?

Ar lefel genedlaethol, canfuwyd bod 16 dogfen yn cynnwys gweithredu uniongyrchol ynghylch gweithgarwch corfforol. Cyhoeddwyd y dogfennau hyn gan 4 o'r 13 corff cyhoeddus yr oedd y Ddeddf yn eu cwmpasu. Roedd cynnwys y polisiâu hyn yn anghyson o ran eglurder a phenodolrwydd y gweithredoedd uniongyrchol, dyrannu rolau/cyfrifoldebau clir a phennu targedau. Ar lefel is-genedlaethol, roedd 15 o 19 polisi llesiant y Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yn cynnwys gweithredu uniongyrchol ynghylch gweithgarwch corfforol. Mae'r archwiliad o bolisiau gweithgarwch corfforol yng Nghymru yn enghraifft astudiaeth achos o'r ffordd y gellir cysylltu polisiâu ar draws lefelau gwahanol er mwyn cefnogi'r gwaith o'u rhoi ar waith, a dylai gwledydd eraill ystyried mabwysiadu ymagwedd debyg.

Engbreiffiau o allbynnau o'r gwaith

- Sharp CA, Mackintosh KA, Willmot RA, Hughes R, McNarry MA, Milton K. [National policy response to the Sustainable Development Goals: a physical activity case study of Wales](#). J. Phys. Act. Health, 2022, March 11. Doi: 10.1123/jpah.2021-0491

Enghreiffiau o Brosiectau sydd ar y Gweill

Ar hyn o bryd, rydym yn cefnogi partneriaid i fynd i'r afael â chwestiynau ymchwil pwysig a chreu adnoddau i gefnogi codi lefelau gweithgarwch corfforol. Bydd rhagor o wybodaeth am y prosiectau hyn ar gael yn ein hadroddiad blynyddol nesaf. Ceir crynodebau byr isod i roi blas ar y prosiectau y byddwn yn gweithio arnynt yn ystod y flwyddyn i ddod.

Taflenni Ffeithiau i Ymarferwyr Ynghylch Gweithgarwch Corfforol

Cydlynu'r gwaith, a gwahoddir i ymchwilwyr ychwanegol gyfrannu at y taflenni ffeithiau: Liezel Hurter¹, Diane Crone², Melitta McNarry¹, Kelly Mackintosh¹, Catherine Sharp¹, Britt Hallingberg², Richard Metcalfe¹, Kelly Morgan³

¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Fetropolitan Caerdydd, ³Prifysgol Caerdydd

Mae rôl gweithgarwch corfforol wrth atal, rheoli a thrin llawer o'r cyflyrau iechyd corfforol ac iechyd meddwl yn adnabyddus. Fodd bynnag, nid yw'r wybodaeth bob amser yn hygyrch i ymarferwyr, a phan fo crynodebau wedi'u llunio, mae angen eu diweddarau er mwyn sicrhau eu bod yn cyd-fynd â'r dystiolaeth fwyaf cyfredol. Dr Brian Johnson, meddyg teulu sy'n frwdfrydig am hyrwyddo gweithgarwch corfforol, oedd wedi llunio a hybu ystod o daflenni ffeithiau yn wreiddiol ar gyfer cyflyrau gwahanol (e.e. iechyd meddwl, cancer), a lluniodd daflenni ffeithiau mewn cydweithrediad ag ystod o academyddion ac ymarferwyr ledled y Deyrnas Unedig. Mae WIPAHS bellach yn gweithio gyda Dr Johnson a chydweithwyr i ddiweddarau'r taflenni ffeithiau a sicrhau eu bod yn adlewyrchu'r dystiolaeth a'r arweiniad diweddar. Cyhoeddir y rhain yn ystod 2022 a byddant ar gael ar wefan WIPAHS a gwefan Addysg a Gwella Iechyd Cymru.

Gwerthuso Effaith Cerdded Nordig ar Ganlyniadau Iechyd a Lles y Glasoed

Britt Hallingberg¹, Kelly Morgan², Katherine Cullen³, Jamie Macdonald⁴, Richard Metcalfe³, Catherine Sharp³

¹Prifysgol Fetropolitan Caerdydd, ²Prifysgol Caerdydd, ³Prifysgol Abertawe, ⁴Prifysgol Bangor

Nid oes amheuaeth ynghylch manteision cerdded ar gyfer canlyniadau iechyd y glasoes. Fodd bynnag, pan ofynnwyd i WIPAHS am effeithiau cerdded Nordig yn benodol ar y glasoes, darganfu adolygiad o'r llenyddiaeth ychydig iawn o dystiolaeth ymysg y boblogaeth hon. Mae effaith cerdded Nordig wedi cael ei harchwilio'n bennaf ymysg oedolion yn unig. Ar ôl nodi'r bwch hwn a chydabod y cyfle unigryw yng Nghymru i ddefnyddio'r awyr agored i wella canlyniadau i'r glasoes, sefydlwyd grŵp prosiect gan gynnwys ymchwilwyr a gwirfoddolwr Cerdded Nordig achrededig i ddechrau archwilio canfyddiadau'r glasoes ynghylch cerdded Nordig a sut beth fyddai ymyriad yn eu barn nhw. Bydd canfyddiadau'r prosiect hwn yn ddefnyddiol i ysgolion wrth iddynt integreiddio'r cwricwlwm newydd, yn benodol y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles.

Defnyddio Methodoleg Weithredol ac Archwilio gan Ganolbwyntio ar y Myfyriwr er mwyn Datblygu Tiroedd Ysgolion Uwchradd fel Amgylchedd Adfer i Gefnogi Iechyd Meddwl a Lles y Glasoed

Nalda Wainwright¹, Andy Williams¹, Melitta McNarry², Kelly Mackintosh², Catherine Sharp², Britt Hallingberg³, Liba Sheeran⁴, Catherine Purcell⁴, David Kirk⁵, Cara Lamb⁵

¹Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant, ²Prifysgol Abertawe, ³Prifysgol Fetropolitan Caerdydd, ⁴Prifysgol Caerdydd, ⁵Prifysgol Strathclyde

Mae tîm o ymchwilwyr o WIPAHS a'r tu hwnt yn datblygu cais am grant i'w gyflwyno am alwad agored am grant gan yr ESRC. Wedi'i ategu gan ddamcaniaeth salutogenesis, nod y prosiect yw hyfforddi a chefnogi staff ysgolion i ddefnyddio llais y disgyblion i adeiladu'r amgylchedd awyr agored ar y cyd a phennu sut y caiff ei ddefnyddio ar gyfer dysgu, hamdden ac adfer. Bydd y prosiect yn creu pecyn cymorth i gefnogi ysgolion uwchradd wrth ddatblygu tiroedd eu hysgolion. Gan fod bron 200 o ysgolion uwchradd yng Nghymru a bron 5,000 yn y Deyrnas Unedig, mae'n bosibl y gallai'r prosiect hwn gefnogi datblygiad mannau adfer ym mhob cymuned. Os bydd yn llwyddiannus, cynhelir y prosiect dros gyfnod o dair blynedd, gan weithio mewn ysgol uwchradd fawr ym Mhen-y-bont ar Ogwr â chymorth gan amrywiaeth o bartneriaid.

Archwilio Dirwedd i Blant Gyfranogi mewn Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon wedi'u trefnu yng Ngogledd Cymru

Melitta McNarry¹, Catherine Sharp¹, Britt Hallingberg², Kelly Mackintosh¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Cardiff Metropolitan University

Gan weithio gyda Chwaraeon Gogledd Cymru, byddwn yn archwilio pa gyfleoedd 'profiad cyntaf' sydd gan blant i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol wedi'i drefnu a chwaraeon ar draws gogledd Cymru. Bydd partneriaid yn defnyddio'r wybodaeth hon i hyrwyddo gwybodaeth am gyfleoedd i annog plant a theuluoedd i fanteisio ar y cyfleoedd a chodi lefelau gweithgarwch corfforol felly, ond hefyd i nodi bylchau lle bo angen darpariaeth ychwanegol.

Gwerthusiad o Addysg Actif y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol

Catherine Sharp¹, Melitta McNarry¹, Kelly Mackintosh¹, Nalda Wainwright², Katherine Cullen¹, Gareth Stratton¹

¹Prifysgol Abertawe, ²Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant

Mae Chwaraeon Cymru yn peilota rhaglen o'r enw 'Active Education Beyond the School Day'. Mae'r rhaglen yn cynnwys agor cyfleusterau chwaraeon ysgolion y tu hwnt i'r diwrnod ysgol traddodiadol. Bydd y prosiect hwn yn gwerthuso'r rhaglen 'Active Education Beyond the School Day' er mwyn archwilio: (i) yr hyn sy'n galluogi ysgol i ddod yn lleoliad addysg actif, (ii) beth yw'r effaith wrth i ysgol ddod yn lleoliad addysg actif, a (iii) sut gellir sicrhau y bydd yr ymagwedd addysg actif yn dod yn gynaliadwy ac wedi'i gwreiddio mewn cynlluniau datblygu ysgolion.



Profiad o Gweithio gyda WIPAHS

"Mae Chwaraeon Gogledd Cymru yn gydweithrediad nifer o sefydliadau gwahanol, pob un â'r nod o wneud gwahaniaeth hirdymor yma yng Ngogledd Cymru. Rydym yn dal i fod yn gynnar yn ein taith partneriaeth ranbarthol a'n hymgysylltiad â rhwydwaith WIPAHS, ond eisoes, rydym yn cydnabod y gwerth a'r arbenigedd a ddaw yn eu sgil i'r bwrdd ac edrychwn ymlaen at barhau i weithio gyda nhw fel mae nhw'n cefnogi y datblygiad fframwaith canlyniadau addas ar gyfer y dyfodol i'r bartneriaeth."

Manon Rees-O'Brien,
Cyfarwyddwr Chwaraeon Rhanbarthol,
Chwaraeon Gogledd Cymru

"Roedd gan Driathlon Cymru gwestiwn ymchwil ynghylch symud i lwyfannau hyfforddi statig a gorhyfforddi posibl wrth i athletwyr y clwb newid eu harferion hyfforddi yn ystod y pandemig. Atebwyd mynegiant o ddiddordeb i grŵp WIPAHS yn gyflym gyda chyfarfod manwl i drafod y materion canfydded a hwyluso a dadansoddi'r arolwg a ddsbarthwyd drwy nifer o Gyrrff Llywodraethu Cenedlaethol i athletwyr sy'n debygol o fod wedi newid arferion. Ers dadansoddi ac adborth o'r prosiect, mae Triathlon Cymru wedi gallu cefnogi ymholiadau gan athletwyr ynghylch defnyddio llwyfannau hyfforddi statig, nodi'r broblem bosibl gydag anaf a gorhyfforddi o safbwynt gwybodus. Rydym yn ddiolchgar i dîm WIPAHS am ateb yn gyflym a chynhwysfawr i'n cwestiynau yn seiliedig ar dechnegau ymchwil sy'n seiliedig ar dystiolaeth."

Beverely Lewis, Prif Swyddog Gweithredol,
Triathlon Cymru

"Fel rhan o'r gefnogaeth a gawsom ni (Chwaraeon Cymru) gan WIPAHS drwy'r Gwerthusiad Addysg Weithredol y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol, rydym wedi gweld y sylfaen wybodaeth a'r cyngor ymchwil yn amhrisiadwy. Mae'r rhyngweithio â thîm WIPAHS wedi bod yn ymgysylltu, yn ysgogi'r meddwl ac yn llawn gwybodaeth. Cawsom ein harwain drwy'r prosesau ymchwil gydag uniondeb a phroffesiynoldeb (yn enwedig gan nad yw pob un ohonom sy'n gweithio ar y prosiect yn ymchwilwyr). At hynny, mae WIPAHS wedi amlinellu'r holl gamau angenrheidiol, o'r cynnig moeseg i'r fethodoleg a thu hwnt. Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at weld y gwerthusiad terfynol o'r maes gwaith hwn."

Clare Roberts, Arweinydd Sylfeini a Chyfranogiad, Chwaraeon Cymru

"Mae Cerdded Nordig (sy'n deillio o sgiô Traws Gwlad), yn defnyddio polion wedi'u cynllunio'n arbennig i wella eich ystum a'ch taith gerdded. Mae Cerdded Nordig wedi'i gyflwyno'n bennaf i oedolion, dros 50 oed yn bennaf, a chafwyd ymchwil helaeth i ystod eang o gyflyrau iechyd mewn oedolion a cherdded Nordig. Fodd bynnag, roeddem yn meddwl tybed pam nad oedd grwpiau Cerdded Nordig pobl ifanc yng Nghymru, a sylweddolwyd na fu unrhyw ymchwil i'r gweithgaredd unigryw hwn i bobl ifanc yn y DU. Cerdded Nordig ar gyfer pobl ifanc yn darparu paratoi ffitrwydd, yn gwella eu sgiliau cymdeithasol a rhyngweithio, yn canolbwyntio ar dechneg, cerdded ar y tir gwastad, anwastad ac i fyny ac i lawr bryniau mewn amgylchedd awyr agored, gan wella iechyd meddwl a lles."

Cysylltwyd â WIPAHS a gofyn a oedd cyfle i'w tîm ymchwil ymchwilio i brosiect ar gyfer Cerdded Nordig a phobl ifanc. Cytunodd WIPAHS ac roedd yn awyddus iawn i gydweithio ar y prosiect hwn. Sefydlwyd grŵp ffocws ac rydym ar hyn o bryd yn gweithio gyda'n gilydd i drefnu sesiynau Blasau o dechneg Cerdded Nordig i ysgolion. Ein galluogi i gael data cychwynnol i gael canfyddiadau cynnar, ac yna gallu gwneud cais am grant ymchwil gyda'r nod o ymgorffori Cerdded Nordig ar gyfer pobl ifanc yng nghwricwlwm Addysg Gorfforol yr ysgol. Bydd gweithio gyda WIPAHS yn galluogi'r tîm i gynnal astudiaethau ymchwil a gweld sut y gall Cerdded Nordig wella gweithgarwch corfforol ymhlith pobl ifanc. Yn enwedig drwy roi Cymru ar flaen y gad ar y llwyfan ymchwil ar gyfer Cerdded Nordig a phobl ifanc."

Carol Ross, Cerdded Nordig Celtaidd Cymru



Astudiaeth Achos: Bwrdd Plismona yng Nghymru

1. Pam sefydlwyd y bartneriaeth?

Sefydlwyd y bartneriaeth rhwng Bwrdd Plismona yng Nghymru a WIPAHS er mwyn cefnogi gwaith Swyddfeydd y Comisiynwyr Heddlu a Throseddau yng Nghymru a Bwrdd Plismona yng Nghymru wrth ddefnyddio gweithgarwch corfforol, ymarfer corff a chwaraeon i helpu i gyflawni llawer o'r amcanion neu'r pileri sydd yng Nghynlluniau Heddlu a Throseddau'r Comisiynwyr, yn enwedig mewn perthynas â throseddau ieuencid, troseddau difrifol a'r sawl sydd mewn perygl mwyaf o fod yn y System Cyfiawnder Troseddol.

Mae'r prosiect wedi'i ariannu'n rhannol gan Swyddfeydd y Comisiynwyr Heddlu a Throseddau Cymru a Chynllun Ysgoloriaeth Cyfnewid Gwybodaeth Cronfa Gymdeithasol Ewrop. Ar hyn o bryd, rydym yn cynnal dwy astudiaeth ymchwil gysylltiedig, sy'n cael eu cynnal gan ddau fyfyrwr ymchwil wedi'u cefnogi gan arbenigwyr o WIPAHS a Bwrdd Plismona yng Nghymru.

2. Beth yw manteision y bartneriaeth?

Yn ddiweddar (Mawrth 2021), mae'r Bwrdd Plismona yng Nghymru (sy'n cynnwys y pedwar Prif Gwnstabl a' Pedwar Comisiynydd Heddlu a Throseddau yng Nghymru) wedi cytuno ar ddatblygu Strategaeth Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol ag ymagwedd Cymru gyfan. Bydd y rhaglen arfaethedig o waith a darpariaeth y prosiect gan WIPAHS, sy'n gymdeithas Cymru gyfan, yn helpu i sefydlu'r Strategaeth ac yn cyfrannu at ei nodau o weithio ledled Cymru i gyflawni nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015).

Dyma'r tro cyntaf y bydd tystiolaeth am fentrau gweithgarwch corfforol, ymarfer corff a chwaraeon ar gael, gan ein galluogi i fagu dealltwriaeth o'r darlun Cymru gyfan er mwyn nodi arferion gorau ar draws pob un o'r pedwar Llu.





3. Pa waith sydd ar y gweill ar hyn o bryd?

KESS 1: Archwiliad Cwmpasu o'r Defnydd o Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol fel Arf Atal Trosedd ar draws Heddluoedd a Chomisiynwyr Heddlu a Throseddu yng Nghymru

Nod yr astudiaeth gyntaf ymhlith y rhain yw cynnal archwiliad o fuddsoddiadau presennol y Comisiynwyr Heddlu a Throseddu yng Nghymru sy'n canolbwyntio ar brosiectau gweithgarwch corfforol a chwaraeon fel arf atal trosedd i helpu i leihau nifer y bobl ifanc sy'n cyrraedd y system cyfiawnder troseddol. Bydd hyn hefyd yn cynnwys mentrau nad ydynt wedi'u hariannu'n llawn gan y Comisiynwyr Heddlu a Throseddu ond sy'n cael eu harwain gan, er enghraifft, elusennau a chlybiau ieuencid sy'n cefnogi pobl ifanc.

Academyddion WIPAHS sy'n arwain yr astudiaeth hon yw: Yr Athro Joanne Hudson (Prifysgol Abertawe), yr Athro Melitta McNarry (Prifysgol Abertawe), Dr Owen Thomas (Prifysgol Fetropolitan Caerdydd), a Dr Jamie MacDonald (Prifysgol Bangor).

KESS 2: Y System Cyfiawnder Ieuencid Troseddol yng Nghymru yn Cysoni â Darparwyr Chwaraeon a Nodi Parodrwydd i Ymgysylltu

Nod yr ail astudiaeth yw archwilio'n fanylach y prosiectau allweddol ar gyfer lleihau troseddau ieuencid drwy gyfrwng gweithgarwch corfforol, ymarfer corff a chwaraeon. Er enghraifft, bydd y prosiect yn archwilio'r canlyniadau delfrydol gan fentrau gwahanol, y modelau darparu a'r rhesymau ar gyfer buddsoddi a dad-fuddsoddi mewn mentrau gwahanol, drwy gyfweiliadau â darparwyr a rhanddeiliaid allweddol ledled Cymru. Academyddion WIPAHS sy'n arwain yr astudiaeth hon yw: Yr Athro Joanne Hudson (Prifysgol Abertawe), Ms Katherine Cullen (Prifysgol Abertawe), Dr Liba Sheeran (Prifysgol Caerdydd), a'r Athro Simon Moore (Prifysgol Caerdydd).

"Dyma brosiect arloesol a chyffrous, y cyntaf o'i fath, ac rydym ni'n edrych ymlaen at y canlyniadau er mwyn inni allu datblygu ymhellach bolisiau a strategaethau i ddefnyddio chwaraeon fel dull gwrthdyniadol effeithiol i helpu i atal trosedd, yn enwedig o ran pobl ifanc"

Mr Peter Curran
Arweinydd Prosiect,
Strategaeth Chwaraeon
Cymru Gyfan

"Dyma enghraifft wych o sut gall WIPAHS weithio gyda sefydliadau i fynd i'r afael â chwestiynau allweddol a gwella ein dealltwriaeth o'r ddarpariaeth bresennol a manteisio arni i'r eithaf ar gyfer y dyfodol. Mae'n gyffrous gweld pawb yn gweithio ar y cyd er budd iechyd a lles y genedl yn y dyfodol."

Yr Athro Melitta McNarry
Cyfarwyddwr Ymchwil WIPAHS

4. Beth yw camau nesaf y bartneriaeth?

Camau nesaf y bartneriaeth yw datblygu argymhellion o'r prosiectau hyn, rhoi'r rhain ar waith a'u gwerthuso. Mae'r partneriaid hefyd yn gweithio ar ddatblygu prosiectau sy'n cyd-fynd â chylch gorchwyl ehangach Bwrdd Chwaraeon Plismona yng Nghymru ynghyd o bob proffesiwn, gan gynnwys cefnogi iechyd a lles gweithwyr yr Heddlu.

Arianwyr

Hoffem ddiolch i'r holl sefydliadau canlynol sydd wedi cyfrannu'n ariannol (yn uniongyrchol neu'n ymarferol) at gynnal isadeiledd WIPAHS, ac at brosiectau unigol.



Cysylltu â Ni

Os byddai diddordeb gennych mewn trafod sut gall WIPAHS helpu eich sefydliad i ateb cwestiynau ymchwil a gwerthuso pwysig, neu helpu i roi dealltwriaeth bwysig i'ch sefydliad, mae pob croeso i chi gysylltu â ni er mwyn trafod hynny.

E-bost: wipahs@swansea.ac.uk

Gwefan: <https://www.swansea.ac.uk/sports-science/astem/wipahs/>

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

 www.linkedin.com/in/wipahs