sportwales
chwaraeoncymru

Arolwg Cenedlaethol Cymru **2022-23**

Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif: Adroddiad Cyflwr y Genedl

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn arolwg o sampl ar hap o aelwydydd o oedolion (16 oed a hŷn) ledled Cymru. Gweithredir yr arolwg hwn gan Lywodraeth Cymru ar ran cyrff cyhoeddus yng Nghymru.

I gael rhagor o wybodaeth am y fethodoleg, edrychwch ar y Cyflwyniad.

Prif Ganfyddiadau:

Cyfranogiad:

- Cymerodd **60%** o oedolion yng Nghymru ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol (o leiaf unwaith yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf).
- Roedd **39%** o oedolion yng Nghymru yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos (Dangosydd Cenedlaethau'r Dyfodol Rhif 38).
- Dywedodd mwy o oedolion eu bod yn cymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd' **(56%)**, o gymharu â 'Chwaraeon a Gemau' **(16%)** a Gweithgareddau Awyr Agored **(6%)**. (Sylwer – gallai oedolion adrodd eu bod yn cymryd rhan mewn gweithgareddau niferus).
- Roedd oedolion yn fwyaf tebygol o gymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd' yn wythnosol; roedd **52%** o oedolion yn cymryd rhan yn y math hwn o weithgaredd unwaith yr wythnos o leiaf, tra bo **11%** o oedolion yn cymryd rhan mewn 'Chwaraeon a Gemau', a **2%** o oedolion yn cymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Awyr Agored' unwaith yr wythnos o leiaf.
- Roedd oedolion yn fwyaf tebygol o gymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd' sawl gwaith yr wythnos; roedd **36%** o oedolion a gymerodd ran yn y math hwn o weithgaredd yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos. O gymharu, cymerodd **3%** o'r rhai a gymerodd ran mewn 'Chwaraeon a Gemau', ac **1%** o'r rhai a gymerodd ran mewn 'Gweithgareddau Awyr Agored', ran yn y mathau hyn o weithgareddau deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Galw:

- Yn gyffredinol, dywedodd **27%** o'r holl oedolion eu bod eisiau cymryd rhan mewn mwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol.
- Roedd mwy o alw am 'Weithgareddau Ffitrwydd' na 'Chwaraeon a Gemau' a 'Gweithgareddau Awyr Agored'; dywedodd **16%** o oedolion eu bod eisiau gwneud mwy o 'Weithgareddau Ffitrwydd', o gymharu â **10%** o oedolion a adroddodd am alw am 'Chwaraeon a Gemau', a **5%** am Weithgareddau Awyr Agored. (Sylwer – gallai oedolion adrodd am alw am weithgareddau niferus).
- O blith y rhai sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, mae **49%** eisoes yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.
- Dywedodd **18%** o oedolion nad ydynt eisoes yn cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol yr hoffent gymryd rhan mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol. Mae hyn yn cynrychioli **183,000** o bobl, ac yn cyfateb i **7%** o gyfanswm y boblogaeth o oedolion yng Nghymru.

Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru

Mae'r adroddiad hwn wedi'i strwythuro o amgylch y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru. Y Weledigaeth yw'r llwyfan ar gyfer ymgysylltu traws-sector mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ac mae'n ceisio trawsnewid Cymru yn genedl actif, lle gall pawb fwynhau chwaraeon a gweithgarwch corfforol am oes.

Cafodd y Weledigaeth ei llunio ar y cyd ag ystod eang o randdeiliaid ac mae'n cynrychioli llais pobl Cymru. Bydd ymdrech gydweithredol i weithio tuag at y Weledigaeth yn cyflawni'r canlynol:

- Gwella iechyd a lles y boblogaeth
- Rhoi'r sgiliau i bobl Cymru gyrraedd eu potensial
- Cefnogi cymunedau i ffynnu
- Creu cyfleoedd i bawb ymuno
- Hyrwyddo Cymru i'r byd drwy ein hagwedd at chwaraeon

VISION FOR SPORT

Cynnwys

1. Cyflwyniad

- **Tudalen 5:** Canllaw i Arolwg Cenedlaethol Cymru
- **Tudalen 5:** Methodoleg yr Arolwg
- **Tudalen 6:** Dehongli'r Data

2. Cenedl Actif: Cymaint o bobl â phosibl i gael eu hysbrydoli i fod yn actif drwy chwaraeon

- **Tudalen 8:** Cyfranogiad Cenedlaethol
- **Tudalen 8:** Amledd Cenedlaethol y Cyfranogiad

3. Pawb: Mae'r weledigaeth ar gyfer pawb. O bobl nad ydynt yn gweld eu hunain fel rhai medrus mewn chwaraeon i'r rhai sy'n ennill medalau

- **Tudalen 11:** Daearyddiaeth
- **Tudalen 15:** Demograffeg

4. Gydol Oes: Mae'r weledigaeth am oes; mae'n ymateb i anghenion pobl mewn gwahanol gyfnodau yn eu bywyd

- **Tudalen 19:** Oedran
- **Tudalen 22:** Iechyd a Lles a Hunanadroddir
- **Tudalen 24:** Cyflogaeth a Chymwysterau
- **Tudalen 25:** Fforddiadwyedd Bwyd, Sefyllfa Byw, a Mynediad i Gerbydau.

5. Mwynhad: Mae'r weledigaeth yn canolbwyntio ar greu ystod o brofiadau cadarnhaol fel bod pawb yn gallu mwynhau chwaraeon

- **Tudalen 28:** Galw Cenedlaethol
- **Tudalen 38:** Galw Heb Ei Fodloni

6. Data Penodol i Chwaraeon

- **Tudalen 40:** Y Gweithgareddau y Cymerwyd Rhan Ynddynt Fwyaf
- **Tudalen 41:** Y Gweithgareddau y Mae'r Galw Mwyaf Amdanynt

7. Atodiad

- **Tudalen 43:** Dosbarthu 'Gweithgarwch Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau', a 'Gweithgareddau Awyr Agored'
- **Tudalen 44:** Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol
- **Tudalen 45:** Dadansoddiad Manwl o Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol

1. Cyflwyniad

Mae'r Adroddiad Cyflwr y Genedl yn edrych ar ganfyddiadau'r adran 'Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif' yn Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2022-2023.

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru (ACC) yn arolwg o sampl ar hap o aelwydydd o oedolion (16 oed a hŷn) o bob rhan o Gymru. Gweithredir yr arolwg hwn gan Lywodraeth Cymru ar ran cyrff cyhoeddus yng Nghymru.

Cyn 2016, roedd Chwaraeon Cymru yn cynnal arolwg annibynnol o'r enw 'Yr Arolwg Oedolion Actif'. Ers hynny, mae arolygon cyrff cyhoeddus ar raddfa fawr wedi'u dwyn ynghyd i wella effeithlonrwydd wrth gasglu data ledled Cymru, gan ffurfio Arolwg Cenedlaethol Cymru fel y mae heddiw.

Ers 2016, mae Chwaraeon Cymru wedi bod â chwestiynau am gyfranogiad chwaraeon a'r galw amdanynt wedi'u hymgorffori yn ACC. Gelwir y cwestiynau hyn bellach yn adran 'Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif' yr arolwg a dyma ffocws yr adroddiad hwn.

Methodoleg Arolwg Cenedlaethol Cymru

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn arolwg blynyddol. Mae data'n cael eu casglu'n barhaus drwy gydol y flwyddyn, o fis Ebrill i'r mis Mawrth dilynol. Bob gwanwyn, mae cylch newydd yn dechrau, a dadansoddir data o'r 12 mis blaenorol i gynhyrchu crynodeb blynyddol o ymddygiad oedolion yng Nghymru. Wedyn caiff y data eu pwysoli i gynrychioli nodweddion y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, sef tua 2.5 miliwn o oedolion. Cyhoeddir y prif ganlyniadau am y tro cyntaf gan Lywodraeth Cymru yn ystod misoedd yr haf (mis Gorffennaf fel rheol).

Daw'r contract presennol ar gyfer darparu Arolwg Cenedlaethol Cymru i ben gyda chanlyniadau arolwg 2022-23. Er mwyn caniatáu i'r contract newydd ddechrau, bydd bwlch yn y data a gyhoeddir ar gyfer Arolwg Cenedlaethol Cymru yn 2024. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd y gwaith sefydlu, y profi a'r gwaith maes ar gyfer yr arolwg yn cael ei wneud. Bydd cyhoeddi data felly yn ailddechrau fel arfer yn haf 2025, a bydd yn parhau i fod yn weithredol yn flynyddol am gyfnod contract yr arolwg. Bydd data yn eu tro ar gael ar gyfer cylchoedd blynyddol 2024-25; 2025-26; 2026-27; a 2027-28.

Mae'r prif ganfyddiadau a gwybodaeth gefndir ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru: Arolwg Cenedlaethol Cymru | LLYW.CYMRU.

Gwybodaeth Allweddol:

- Yn 2022-23, cymerodd **11,000** o oedolion (16+ oed) ledled Cymru gyfan ran yn yr arolwg.
- Roedd adran "Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif" yr arolwg yn canolbwyntio ar gyfranogiad a galw mewn "Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol". Mae'r cwestiynau hyn o'r arolwg ar gael ar-lein (Tudalennau 170-184).
- Yn yr adroddiad hwn, mae'r term "Chwaraeon a / neu Weithgarwch Corfforol" yn cyfeirio at y gweithgareddau a restrir yn Atodiad 7.1.
- Er mwyn casglu ffigurau cyfranogiad, gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu hymddygiad chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y "...pedair wythnos flaenorol", gan fod hyn yn rhoi syniad o ymddygiad nodweddiadol yr unigolyn hwnnw.
- Drwy'r adroddiad cyfan, mae "Amledd y cyfranogiad" yn cyfeirio at gyfanswm yr achlysuron y cymerodd oedolyn ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, ar gyfartaledd, i roi amcangyfrif o'r cyfranogiad wythnosol.
- Mae gwaith maes yr arolwg yn weithredol yn barhaus drwy gydol y flwyddyn sy'n sicrhau, yn gyffredinol, bod yr ymatebion blynyddol yn cyfrif am amrywiadau tymhorol mewn lefelau gweithgarwch.
- Mae'r cwestiynau yn yr adran hon yn yr arolwg yn galluogi adrodd ar "Canran y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos". Mae hwn yn Ddangosydd Cenedlaethol (Rhif 38) ar gyfer Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Dehongli'r Data:

- Mae pob adran o'r adroddiad yn darparu ystadegau disgrifiadol o'r adran Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif yn ACC 2022-23.
- Yn ogystal, mae bellach yn bosibl cymharu â chanlyniadau blaenorol ACC 2021-22, ac felly cyfeirir at newidiadau dros amser drwy gydol yr adroddiad.
- Mae gwahaniaethau y tynnwyd sylw atynt rhwng grwpiau poblogaeth, ac mewn newid dros amser, wedi'u hamlygu lle mae newid ystadegol arwyddocaol wedi'i nodi.
- Mae adegau drwy gydol yr adroddiad lle gall cyfansymiau tablau amrywio er gwaethaf adrodd ar yr un pwnc. Gall hyn ddigwydd pan fydd ymatebion sy'n cael eu dosbarthu fel data coll, er enghraifft, ymateb 'ddim yn gwybod'. Enghraifft arall o ble gallai hyn ddigwydd yw pan ofynnir cwestiwn penodol i is-sampl cynrychioliadol o'r arolwg.
- Mae'r canrannau wedi'u talgrynnu i'r ganran agosaf, a'r ffigurau poblogaeth i'r mil agosaf.

Strwythur yr Adroddiad

Mae'r adroddiad hwn wedi'i strwythuro'n adrannau sy'n ymwneud â'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru. Yr adrannau hyn yw:

Cenedl Actif: adran sy’n cynnwys prif wybodaeth am ymddygiadau cyfranogiad.

Pawb: adran sy’n archwilio ymddygiadau cyfranogiad gwahanol fathau o oedolion yng Nghymru.

Gydol Oes: adran sy’n canolbwyntio ar wahaniaethau yn ôl grwpiau oedran poblogaeth a ffactorau ffordd o fyw eraill.

Mwynhad: mae’r adran hon yn canolbwyntio ar y galw am wneud mwy o chwaraeon ledled Cymru a faint o’r galw hwn sy’n cael ei fodloni.

Chwaraeon: mae'r adran hon yn cyflwyno'r gweithgareddau sydd fwyaf poblogaidd yng Nghymru ar hyn o bryd. Darperir gwybodaeth ar gyfer cyfranogiad a galw am wahanol fathau o weithgareddau chwaraeon.

2. Cenedl Actif

Y weledigaeth yw creu cenedl actif gyda chymaint o bobl â phosibl wedi'u hysbrydoli i fod yn actif drwy chwaraeon.

Mae'r adran hon yn edrych ar gyfranogiad cyffredinol ac amledd y cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion yng Nghymru. Mae'r ffigurau hyn yn ein galluogi i edrych ar y cynnydd tuag at y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru.

2.1 Cyfranogiad Cenedlaethol

Mae poblogaeth Cymru tua **3.1 miliwn** o bobl, y mae **2.5 miliwn** ohonynt yn oedolion (pawb 16+ oed)[1].

Ar draws y **2.5 miliwn** o oedolion yng Nghymru, cymerodd **1,528,000** ran mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, sef **60%** o'r holl oedolion. Yn eu tro, cymerodd tua **123,000** yn fwy o oedolion ran mewn gweithgareddau cysylltiedig â chwaraeon yn 2022-23 o gymharu â 2021-22 (**56%** yn 2021-22).

Gellir dosbarthu gweithgareddau chwaraeon a chorfforol yn grwpiau eang. Mae'r adroddiad hwn yn categoreiddio ymddygiadau cyfranogiad yn dri grŵp eang[2]: 'Gweithgareddau Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau' a 'Gweithgareddau Awyr Agored'.

Cymerodd **56% (1,430,000)** o oedolion ran mewn 'Gweithgaredd Ffitrwydd', cymerodd **16% (412,000)** o oedolion ran mewn 'Chwaraeon a Gemau', a chymerodd **6% (148,000)** o oedolion ran mewn 'Gweithgaredd Awyr Agored' yn ystod y pedair wythnos flaenorol.

Cymerodd cyfran uwch o oedolion ran mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd' a 'Chwaraeon a Gemau' yn 2022-23 o gymharu â 2021-22, tra bo cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn 'Gweithgareddau Awyr Agored' yn parhau'n debyg.

2.2 Amledd y Cyfranogiad Cenedlaethol

Cymerodd **39%** o oedolion ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos[3] yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Mae hyn yn cyfateb i **986,000** o oedolion yn fras.

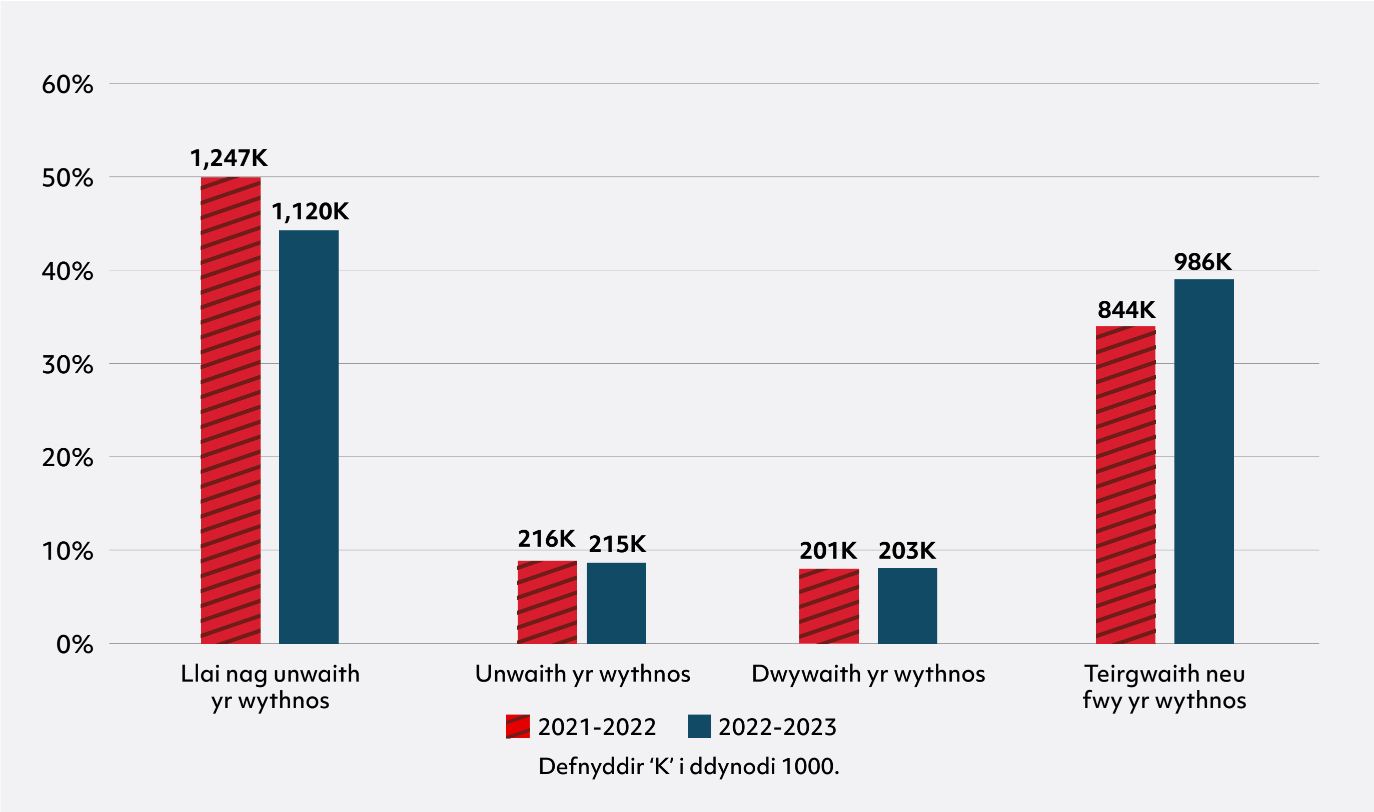
I'r gwrthwyneb, cymerodd **44%** o oedolion ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol lai nag unwaith yr wythnos, neu ddim o gwbl, yn ystod y pedair wythnos flaenorol (Graff 1). Mae hyn yn cyfateb i **1,120,000** o oedolion.

[1]Amcangyfrifon Poblogaeth ac Aelwydydd yng Nghymru: Cyfrifiad 2021.

[2]Mae Atodiad 7.1 yn darparu manylion am y mathau o weithgareddau sydd wedi'u dosbarthu yn y grwpiau eang. Sylwer: gallai oedolion adrodd am weithgarwch mewn grwpiau eang lluosog.

[3]Dangosydd Cenedlaethau'r Dyfodol Rhif 38

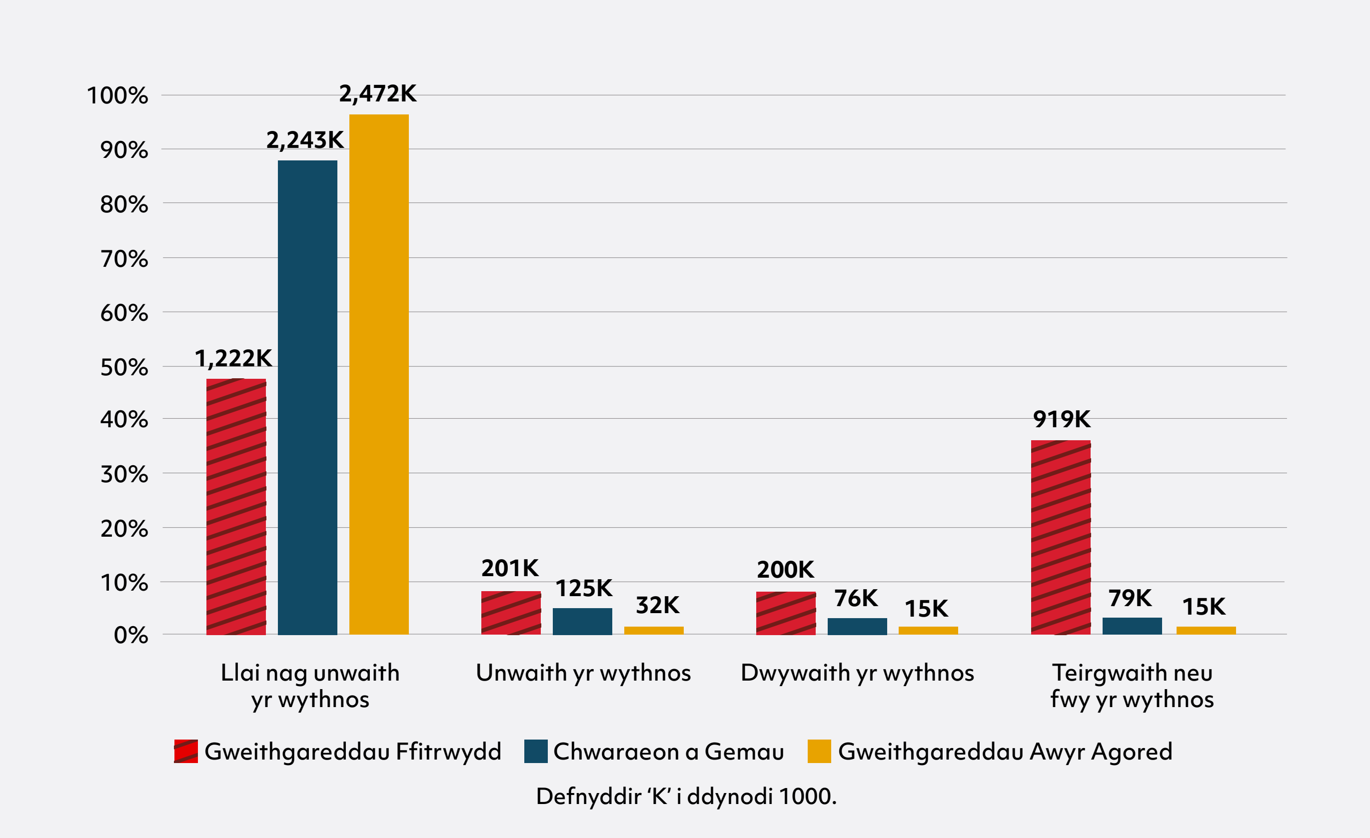
Graff 1: Amledd Cenedlaethol Cyfranogiad Oedolion yn yr holl Chwaraeon a / neu Weithgarwch Corfforol, Cymhariaeth Dros Amser.



Mae ***Graff 1*** yn dangos y nifer cyfartalog o weithiau y cymerodd oedolion yng Nghymru ran mewn chwaraeon a gweithgarwch bob wythnos yn 2021-22 a 2022-23.

Cymerodd cyfran uwch o oedolion ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn 2022-23 o gymharu â 2021-22, tra bo cyfran y bobl a gymerodd ran unwaith neu ddwywaith yr wythnos yn parhau'n debyg. I'r gwrthwyneb, cymerodd cyfran is o oedolion ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol lai nag unwaith yr wythnos yn 2022-23 o gymharu â 2021-22.

Graff 2: Amledd Cyfranogiad Oedolion, yn ôl Math o Weithgaredd Eang yn 2022-23.



Mae ***Graff 2*** yn dangos amledd cyfranogiad yr oedolion mewn pob math o weithgareddau yn eang[4].

Roedd cyfran uwch o oedolion yn cymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd' deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â 'Chwaraeon a Gemau' neu 'Gweithgareddau Awyr Agored'. At hynny, roedd oedolion yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd' unwaith yr wythnos o leiaf **(52%)**, o gymharu â 'Chwaraeon a Gemau' **(11%)** a 'Gweithgareddau Awyr Agored' **(2%)**

I'r gwrthwyneb, roedd oedolion a gymerodd ran mewn 'Chwaraeon a Gemau' neu 'Gweithgareddau Awyr Agored' yn fwy tebygol o gymryd rhan yn y mathau hyn o weithgareddau lai nag unwaith yr wythnos.

Mae'r canfyddiadau hyn yn dangos y rhan y mae 'Gweithgareddau Ffitrwydd' yn ei chwarae wrth gadw oedolion yn actif yn rheolaidd.

[4]Mae Atodiad 7.I yn darparu manylion am y mathau o weithgareddau sydd wedi'u dosbarthu yn y grwpiau eang.

3. Pawb

Mae'r weledigaeth ar gyfer pawb. O bobl nad ydynt yn gweld eu hunain fel rhai medrus mewn chwaraeon i'r rhai sy'n ennill medalau.

Mae'r adran hon yn edrych ar gyfranogiad ac amledd y cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn ôl daearyddiaeth a grwpiau demograffig yng Nghymru. Mae'r ffigurau hyn yn helpu i edrych ar y tebygrwydd neu'r gwahaniaethau rhwng y grwpiau hyn i sicrhau bod manteision chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cyrraedd pawb ledled Cymru.

3.1 Daearyddiaeth

Tabl 1: Cyfranogiad mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol, a Dwysedd Poblogaeth.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol[5]		
Gogledd Cymru	62%	349,000
Canolbarth Cymru	54%	92,000
Gorllewin Cymru	60%	340,000
Canolbarth y De	64%	477,000
Gwent	57%	269,000
Dwysedd Poblogaeth[6]		
'Trefol'	60%	1,007,000
'Gwledig'	61%	521,000
Cyfanswm Cymru[7]	**60%**	**1,528,000**

Mae ***Tabl 1*** yn dangos nifer a chanran yr oedolion a gymerodd ran mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl ardal y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol (PChRh), ac yn ôl ardaloedd 'Gwledig' a 'Threfol'.

Yn 2022-23, Canolbarth y De oedd â'r gyfran uchaf o oedolion yn cymryd rhan mewn o leiaf un gamp / gweithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol **(64%)** yn cynrychioli **477,000** o oedolion.

[5]Mae gwybodaeth am y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol ar gael yma. Mae Atodiad 7.2 yn darparu manylion yr Awdurdodau Lleol ym mhob Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol.
[6]Mae diffiniad o Ddwysedd Poblogaeth ar gael yma: https://www.gov.uk/government/statistics/2011-rural-urban-classification.
[7]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

Roedd y ffigurau ar gyfer Gogledd Cymru a Chanolbarth y De yn llawer uwch na'r ffigurau ar gyfer Canolbarth Cymru. Canolbarth Cymru oedd â'r gyfran a'r nifer isaf o oedolion yn cymryd rhan mewn o leiaf un gamp / gweithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol; ar gyfer pob cyfranogwr yng Nghanolbarth Cymru, roedd pump oedolyn wedi cymryd rhan yng Nghanolbarth y De. Roedd y ffigurau ar gyfer Gorllewin Cymru a Gwent yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol.

O gymharu â 2021-22, cynyddodd cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yng Ngorllewin Cymru ac yng Nghanolbarth y De, o **8 a 6 phwynt canran**, yn y drefn honno, tra bo Gwent a Gogledd Cymru'n parhau'n debyg i'r ffigurau a adroddwyd yn 2021-22.

Tabl 2: Cyfranogiad mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC):

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru		
Cwintel 1 (20% mwyaf difreintiedig)	53%	223,000
Cwintel 2	56%	267,000
Cwintel 3	61%	318,000
Cwintel 4	62%	342,000
Cwintel 5 (20% lleiaf difreintiedig)	68%	378,000
Cyfanswm Cymru[8]	**60%**	**1,528,000**

Mae ***Tabl 2*** yn dangos cyfran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn unrhyw chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl cwintelau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC). Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru. Mae gan bob cwintel boblogaeth debyg o ran maint, ac felly gellir cymharu cyfran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol o leiaf unwaith yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn erbyn ei gilydd.

Roedd cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos flaenorol ar ei isaf ymhlith y rhai a oedd yn byw yn yr 20% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig (Cwintel 1) yng Nghymru. Roedd gwahaniaeth o **15 pwynt canran** rhwng y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yng Nghymru. Mae'r gwahaniaeth hwn yn cyfateb i tua **154,000** o oedolion.

[8]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

O gymharu â 2021-22, cynyddodd cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos flaenorol ymhlith y rhai a oedd yn byw yn 20% uchaf yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (Cwintel 1) o **10 pwynt canran**. O ganlyniad, mae'r bwlch cyfranogiad rhwng y cymunedau mwyaf a lleiaf difreintiedig wedi lleihau.

Tabl 3: Cyfranogiad deirgwaith neu fwy yr wythnos yn ôl Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol, a Dwysedd Poblogaeth.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol[9]		
Gogledd Cymru	41%	230,000
Canolbarth Cymru	33%	56,000
Gorllewin Cymru	38%	219,000
Canolbarth y De	43%	325,000
Gwent	33%	156,000
Dwysedd Poblogaeth[10]		
'Trefol'	40%	659,000
'Gwledig'	38%	327,000
Cyfanswm Cymru[11]	**39%**	**986,000**

Mae ***Tabl 3*** yn edrych ar nifer a chanran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol, ac yn ôl ardaloedd 'Gwledig' a 'Threfol'.

Yn 2022-23, Canolbarth y De oedd â'r gyfran uchaf o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos **(43%)**, sy'n cyfateb i **325,000** o oedolion.

O gymharu â'r ffigurau a adroddwyd yn 2021-22, dangosodd Canolbarth y De, Gogledd Cymru, a Gorllewin Cymru gyfrannau uwch o oedolion yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos, tra bo'r ffigurau ar gyfer Gwent a Chanolbarth Cymru yn parhau i fod yn debyg i'r rhai a adroddwyd yn 2021-22, ac yn parhau i ostwng yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Yn ogystal, er bod nifer yr oedolion a gymerodd ran deirgwaith neu fwy yr wythnos mewn ardaloedd 'Trefol' tua dwbl yr hyn a geir mewn ardaloedd 'Gwledig', roedd cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn Ardaloedd 'Trefol' a 'Gwledig' deirgwaith neu fwy yr wythnos yn debyg.

[9]Mae gwybodaeth am y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol ar gael yma. Mae Atodiad 7.2 yn darparu manylion yr Awdurdodau Lleol ym mhob Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol.

[10]Mae diffiniad o Ddwysedd Poblogaeth ar gael yma: https://www.gov.uk/government/statistics/2011-rural-urban-classification.

[11]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

Tabl 4: Cyfranogiad deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC):

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru		
Cwintel 1 (20% mwyaf difreintiedig)	34%	141,000
Cwintel 2	36%	171,000
Cwintel 3	40%	208,000
Cwintel 4	40%	220,000
Cwintel 5 (20% lleiaf difreintiedig)	44%	246,000
Cyfanswm Cymru[12]	**39%**	**986,000**

Mae ***Tabl 4*** yn dangos cyfran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl cwintelau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC). Fel y disgrifir uchod, Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru. Mae gan bob cwintel boblogaeth debyg o ran maint, ac felly gellir cymharu cyfran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn erbyn ei gilydd.

Roedd cyfran yr oedolion a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn debyg ymhlith y rhai a oedd yn byw yn yr 20% a'r 40% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru (h.y., Cwintel 1 a Chwintel 2).

Fodd bynnag, roedd y rhai a oedd yn byw yn yr 20% a'r 40% o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai a oedd yn byw yng Nghwintel 3, Cwintel 4 a Chwintel 5 (llai difreintiedig i leiaf difreintiedig).

Roedd gwahaniaeth o **11 pwynt canran** yng nghyfran yr oedolion a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos rhwng y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yng Nghymru. Mae hwn yn wahaniaeth o **40,000** o oedolion.

Mae cyfran yr oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos wedi cynyddu yn y cymunedau mwyaf difreintiedig (Cwintel 1) o **25%** yn 2021-22 i **34%** yn 2022-23. Roedd y newid hwn yn fwy na'r newid a welwyd ar gyfer Cwintel 2, Cwintel 3, Cwintel 4, a C5 ers 2021-22.

[12]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

3.2 Demograffeg

Tabl 5: Cyfranogiad mewn o leiaf un Gamp neu Weithgaredd Corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn ôl (1) Rhyw, (2) Ethnigrwydd, (3) Salwch, Anabledd neu Lesgedd, (4) Amddifadedd Materol, a (5) Defnydd o'r Iaith Gymraeg.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Rhyw		
Benywod	57%	728,000
Gwrywod	64%	797,000
Ethnigrwydd		
Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon a Phrydeinig)	60%	1,401,000
Gwyn Arall (Gwyddelig, Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, neu unrhyw gefndir Gwyn arall)	64%	41,000
Unrhyw Grŵp Ethnig Arall (Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd, Asiaidd, Asiaidd Cymreig, Asiaidd Prydeinig, grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog)	68%	86,000
Salwch, Anabledd neu Lesgedd		
Â salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog	49%	585,000
Dim salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog	72%	928,000
Amddifadedd		
Byw mewn amddifadedd materol	49%	192,000
Ddim yn byw mewn amddifadedd materol	63%	1,336,000
Yr Iaith Gymraeg		
Pobl sy'n defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd (FG36)	67%	180,000
Pobl nad ydynt yn defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd	60%	1,348,000
Cyfanswm Cymru[13]	**60%**	**1,528,000**

Mae ***Tabl 5*** yn cyflwyno data cyfranogiad yn ôl gwahanol grwpiau demograffig yng Nghymru.

[13]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

Roedd benywod yn llai tebygol o adrodd eu bod wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â gwrywod, gyda gwahaniaeth o **8 pwynt canran**.

Rhwng grwpiau ethnigrwydd eang, y rhai a nododd eu hethnigrwydd fel 'Gwyn' oedd â'r lefelau cyfranogiad isaf. Y rhai o 'Unrhyw Grŵp Ethnig Arall' oedd fwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi cymryd rhan yn ystod y 4 wythnos flaenorol. O archwilio ymhellach, roedd tueddiadau ychwanegol o fewn y grŵp eang 'Unrhyw Grŵp Ethnig Arall', gan mai'r rhai a nododd eu hethnigrwydd fel 'Grwpiau Ethnig Cymysg neu Luosog' oedd â'r lefel cyfranogiad uchaf **(82%); 22 pwynt canran** yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol.

Roedd oedolion a ddywedodd bod ganddynt salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â'r rhai heb unrhyw salwch, anabledd neu lesgedd, gyda gwahaniaeth o **23 pwynt canran**. Ymhellach, roedd y rhai a ddywedodd eu bod wedi'u cyfyngu gan eu salwch, eu hanabledd neu eu llesgedd yn llai tebygol hyd yn oed o fod wedi cymryd rhan o leiaf unwaith yn ystod y pedair wythnos flaenorol, gyda **42% (385,000)** o oedolion wedi cymryd rhan.

Roedd oedolion a oedd yn byw mewn amddifadedd materol yn llai tebygol hefyd o adrodd eu bod wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â'r rhai nad oeddent yn byw mewn amddifadedd materol, gyda gwahaniaeth o **14 pwynt canran**. Fodd bynnag, cymerodd **86,000** yn fwy o oedolion sy'n byw mewn amddifadedd materol ran yn 2022-23 o gymharu â 2021-22, sy'n awgrymu bod y bwlch cyfranogiad rhwng y rhai mewn amddifadedd materol, a'r rhai nad ydynt, wedi lleihau.

Yn olaf, ymhlith y rhai sy'n defnyddio'r Gymraeg bob dydd, dywedodd cyfran uwch eu bod wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â'r rhai nad ydynt yn defnyddio'r Gymraeg bob dydd, gyda gwahaniaeth o **7 pwynt canran**.

Tabl 6: Cyfranogiad mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn ôl (1) Rhyw, (2) Ethnigrwydd, (3) Salwch, Anabledd neu Lesgedd, (4) Amddifadedd Materol, a (5) Defnydd o'r Iaith Gymraeg.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Rhyw		
Benywod	35%	451,000
Gwrywod	43%	533,000
Ethnigrwydd		
Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon a Phrydeinig)	39%	899,000
Gwyn Arall (Gwyddelig, Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, neu unrhyw gefndir Gwyn arall)	42%	26,000
Unrhyw Grŵp Ethnig Arall (Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd, Asiaidd, Asiaidd Cymreig, Asiaidd Prydeinig, grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog)	47%	60,000
Salwch, Anabledd neu Lesgedd		
Â salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog	30%	362,000
Dim salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog	48%	614,000
Amddifadedd		
Byw mewn amddifadedd materol	31%	120,000
Ddim yn byw mewn amddifadedd materol	41%	866,000
Yr Iaith Gymraeg		
Pobl sy'n defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd (FG36)	46%	122,000
Pobl nad ydynt yn defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd	38%	864,000
Cyfanswm Cymru[14]	39%	986,000

[14]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

Mae ***Tabl 6*** yn dangos bod Benywod, yn 2022-23, yn llai tebygol o adrodd eu bod wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â Gwrywod, gyda gwahaniaeth o **8 pwynt canran**.

Oedolion a nododd eu hethnigrwydd fel 'Gwyn' oedd â'r cyfraddau cyfranogiad isaf. Rhwng y grwpiau ethnigrwydd eang, y rhai a ddosbarthwyd fel 'Unrhyw Grŵp Ethnig Arall' oedd fwyaf tebygol o adrodd eu bod wedi cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Roedd oedolion a oedd yn adrodd am salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai heb salwch, anabledd neu lesgedd, gyda gwahaniaeth o **18 pwynt canran**. Ymhellach, roedd y rhai a ddywedodd eu bod wedi'u cyfyngu gan eu salwch, eu hanabledd neu eu llesgedd yn llai tebygol hyd yn oed o fod wedi cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos, gyda **26% (238,000)** yn cymryd rhan yn aml.

Roedd oedolion a oedd yn byw mewn amddifadedd materol yn llai tebygol hefyd o adrodd eu bod wedi cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai nad oeddent yn byw mewn amddifadedd materol, gyda gwahaniaeth o **10 pwynt canran**. Er gwaethaf hyn, cymerodd **66,000** yn fwy o bobl a oedd yn byw mewn amddifadedd materol ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn 2022-23 o gymharu â 2021-22.

Yn olaf, ymhlith y rhai sy'n defnyddio'r Gymraeg bob dydd, dywedodd cyfran uwch o oedolion eu bod yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai nad ydynt yn defnyddio'r Gymraeg bob dydd, gyda gwahaniaeth o **7 pwynt canran**.

Mae'r canlyniadau yn yr adran hon yn dangos, er bod y cyfraddau cymryd rhan wedi cynyddu ledled Cymru rhwng 2021-22 a 2022-23, bod gwahaniaethau o hyd yn y cyfraddau hyn o'u harchwilio yn ôl nodweddion poblogaeth penodol. Er bod tystiolaeth bod y bylchau'n lleihau ar draws blynyddoedd yr arolwg, mae gwahaniaethau sylweddol a dwfn o hyd mewn lefelau cyfranogiad yn ôl rhyw, anabledd, amddifadedd, ethnigrwydd, a'r iaith Gymraeg. Adlewyrchir y ffactorau hyn mewn patrymau cyfranogiad lleol a rhanbarthol, ochr yn ochr â ffactorau ychwanegol fel oedran ac iechyd cyffredinol, sy'n cael sylw yn yr adran nesaf, 4. Gydol Oes.

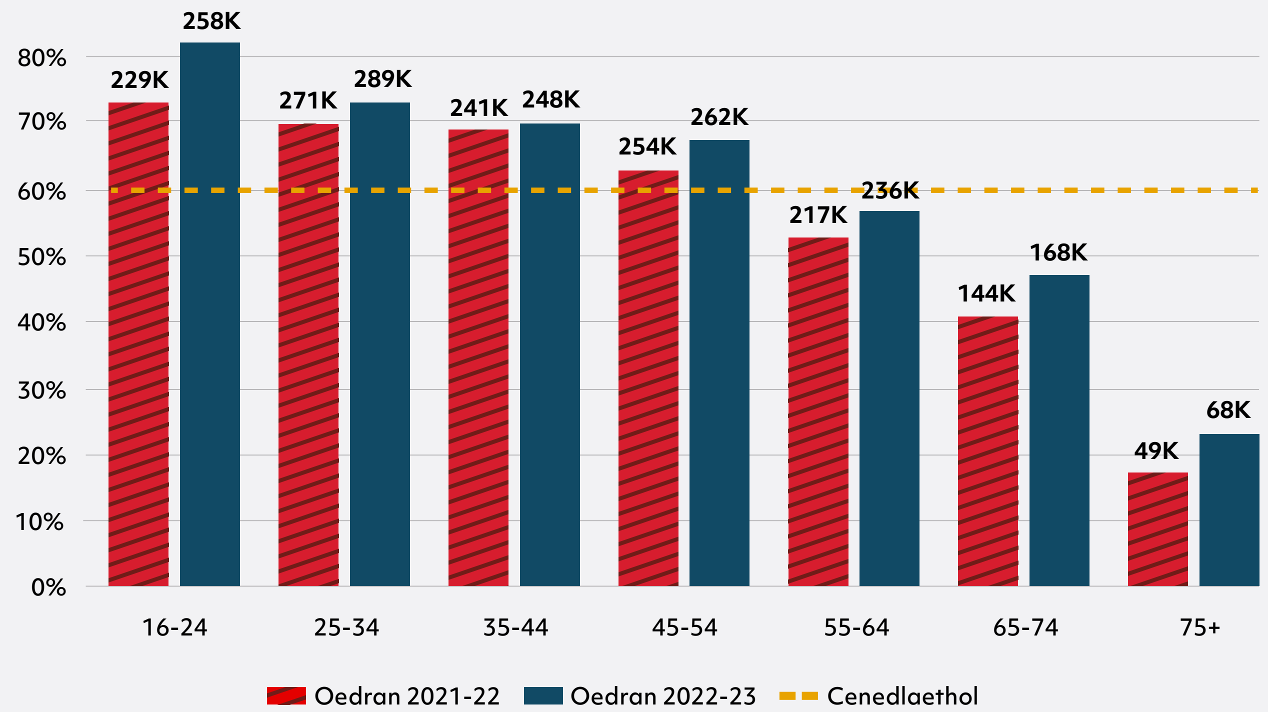
4. Gydol Oes

Mae'r weledigaeth am oes. Mae'n ymateb i anghenion pobl mewn gwahanol gyfnodau yn eu bywyd.

Mae'r adran hon yn edrych ar gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ôl oedran, ynghyd â ffactorau bywyd ychwanegol a all effeithio ar wahanol bobl yn ystod gwahanol gyfnodau o'u bywyd.

4.1 Oedran

Graff 3: Cyfranogiad mewn o leiaf un Gamp neu Weithgaredd Corfforol yn ystod y Pedair Wythnos Flaenorol, yn ôl Grwpiau Oedran.



Mae ***Graff 3*** yn dangos cyfran yr oedolion ym mhob grŵp oedran a gymerodd ran mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn 2021-22 a 2022-23. Dangosir y cyfartaledd cenedlaethol ar gyfer 2022-23 hefyd.

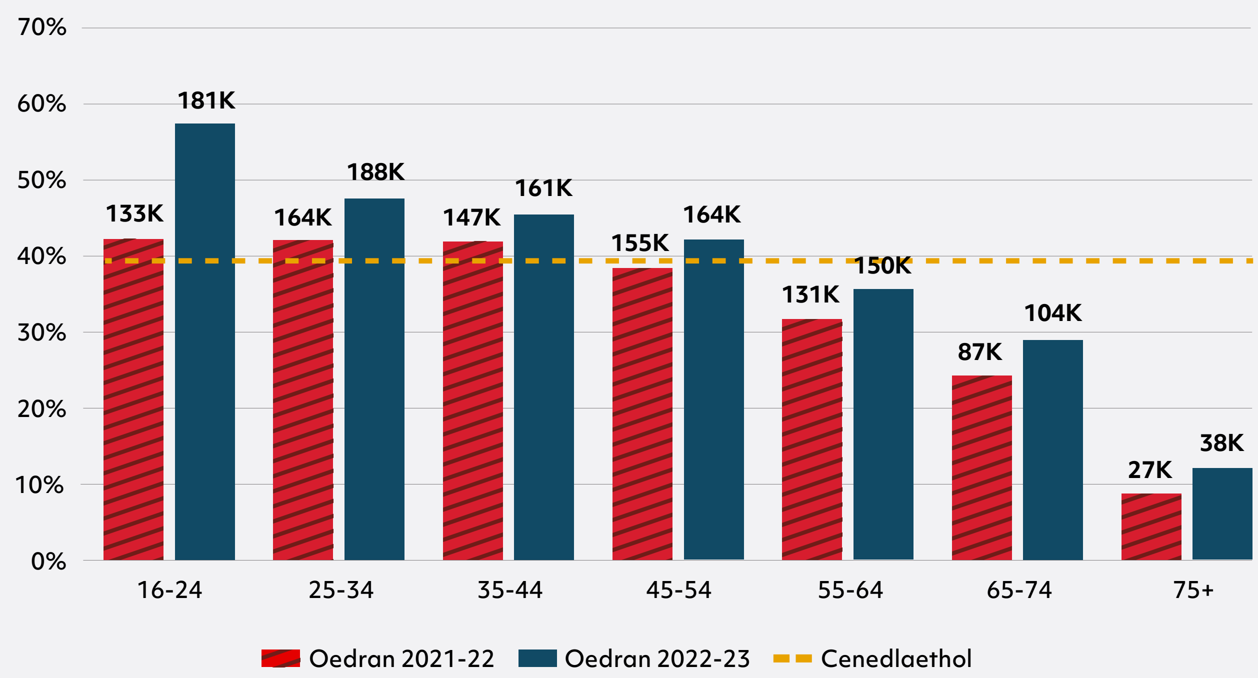
Yn 2022-23, mae cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol unwaith yn ystod y pedair wythnos flaenorol o leiaf yn gostwng wrth i grŵp oedran yr ymatebwyr gynyddu.

Cymerodd cyfran uwch o oedolion yn y grwpiau oedran 16 i 24 oed, 25 i 34 oed, 35 i 44 oed, a 45 i 54 oed ran unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol **(60%)**, ac â grwpiau oedran hŷn.

I'r gwrthwyneb, cymerodd cyfran is o oedolion ran unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos flaenorol ymhlith y rhai 55 i 64 oed, 65 i 74 oed, a 75+ oed o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol **(60%)**, ac â grwpiau oedran iau.

O gymharu â 2021-22, cynyddodd cyfran y bobl ifanc 16 i 24 oed a gymerodd ran unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf **9 pwynt canran**, gan gynrychioli **29,000** o oedolion ychwanegol yn y grŵp oedran hwn a gymerodd ran. Ymhellach, cynyddodd cyfran yr oedolion 65 oed a hŷn a gymerodd ran unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf **6 phwynt canran**, gan gynrychioli **43,000** o oedolion ychwanegol yn y grŵp oedran hwn a gymerodd ran. Fodd bynnag, arhosodd cyfran y rhai a gymerodd ran yn y grwpiau oedran 25 i 34 oed, 35 i 44 oed, 45 i 54 oed, a 55 i 64 oed yn debyg i'r ffigurau a adroddwyd yn 2021-22.

Graff 4: Cyfranogiad mewn Chwaraeon a / neu Weithgarwch Corfforol Deirgwaith neu Fwy yr Wythnos, yn ôl Grwpiau Oedran.



Defnyddir 'K' i ddynodi 1000.

Mae ***Graff 4*** yn edrych ar y gwahaniaethau mewn grwpiau oedran yn ôl amledd y cyfranogiad.

Fel uchod, gostyngodd cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a/neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos wrth i oedran yr ymatebwyr gynyddu.

Cymerodd cyfran uwch o oedolion 16 i 24 oed, 25 i 34 oed, 35 i 44 oed, a 45 i 54 oed ran deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol **(39%)**, ac â grwpiau oedran hŷn.

I’r gwrthwyneb, roedd cyfran is o oedolion yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos ymhlith y rhai 55 i 64 oed, 65 i 74 oed, a 75+ oed o gymharu â’r cyfartaledd cenedlaethol **(39%)**, ac â grwpiau oedran iau.

O gymharu â’r ffigurau a adroddwyd yn 2021-22, cynyddodd cyfran y bobl ifanc 16 i 24 oed a gymerodd ran deirgwaith neu fwy yr wythnos **15 pwynt canran**, gan gynrychioli **47,000** o oedolion ychwanegol yn y grŵp oedran hwn a gymerodd ran mor aml. Ymhellach, cynyddodd cyfran yr oedolion 65 oed a hŷn sy’n cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos **4 pwynt canran**, gan gynrychioli **29,000** o oedolion ychwanegol yn y grŵp oedran hwn a gymerodd ran mor aml â hyn.

O gymryd y ffigurau a gyflwynir yng Ngraff 3 a Graff 4 gyda’i gilydd, mae’r canfyddiadau’n awgrymu nid yn unig bod mwy o oedolion 16 i 24 oed yn cymryd rhan yn gyffredinol o gymharu â 2021-22, ond bod amledd y cymryd rhan hefyd wedi gwella o fewn y grŵp oedran hwn. Gellir dangos hyn gan y ffaith, er bod **29,000** yn fwy o oedolion 16 i 24 oed yn cymryd rhan o leiaf unwaith yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf, bu tuedd lawer fwy o **47,000** o bobl ifanc 16 i 24 oed yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Fodd bynnag, mae'r gwrthwyneb yn wir am oedolion 65 oed a hŷn; er bod **43,000** yn fwy o oedolion 65+ oed yn cymryd rhan unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf, dim ond **29,000** yn fwy o oedolion sy'n cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Yn gyffredinol, mae hyn yn awgrymu bod oedolion 65 oed a hŷn yn fwy tebygol o fod wedi dechrau neu ailddechrau camp neu weithgaredd newydd, a’r rhai 16 i 24 oed i’w gweld yn cynyddu’r nifer maent yn cymryd rhan ynddynt.

4.2 Iechyd a Lles a Hunanadroddir

Mae'r tabl canlynol yn dangos sut mae cyfran yr oedolion a gymerodd ran deirgwaith neu fwy yr wythnos yn amrywio yn ôl iechyd cyffredinol, unigrwydd, boddhad â bywyd, hapusrwydd, a lefelau gorbryder.

Tabl 7: Nifer a chanran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl ymatebion i gwestiynau iechyd a lles.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Iechyd Cyffredinol		
Da iawn neu dda	46%	811,000
Gweddol	25%	145,000
Gwael neu wael iawn	14%	30,000
Unigrwydd		
Ddim yn unig	42%	408,000
Unig weithiau	40%	477,000
Unig	30%	93,000
Boddhad gyda bywyd		
Mawr iawn	42%	313,000
Mawr	41%	521,000
Canolig	32%	117,000
Isel	22%	27,000
Hapusrwydd Cyffredinol		
Mawr iawn	41%	378,000
Mawr	40%	394,000
Canolig	37%	139,000
Isel	32%	66,000
Gorbryder Cyffredinol		
Isel iawn	39%	407,000
Isel	44%	220,000
Canolig	38%	148,000
Mawr	37%	203,000

4.2 Iechyd a Lles a Hunanadroddir (parhad)

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Graddfa gyffredinol y teimlad bod y pethau a wneir mewn bywyd yn werth chweil		
Mawr iawn	42%	377,000
Mawr	41%	477,000
Canolig	34%	102,000
Isel	20%	20,000
Cyfanswm Cymru[15]	**39%**	**986,000**

Mae ***Tabl 7*** yn dangos sut ymatebodd oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos i gwestiynau iechyd a lles a hunanadroddir.

Roedd y rhai a ddywedodd bod eu hiechyd cyffredinol yn 'Da Iawn neu dda' yn fwy tebygol o gymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos na'r rhai a nododd bod eu hiechyd yn 'Gweddol' neu 'Gwael neu wael iawn'. I'r gwrthwyneb, roedd **86% (177,000)** o oedolion ag iechyd 'Gwael neu wael iawn' yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol lai na thair gwaith yr wythnos.

Yn yr un modd, roedd y rhai a ddywedodd eu bod yn cael boddhad cyffredinol 'Mawr iawn' neu 'Mawr' â bywyd, ochr yn ochr â'r rhai a nododd hapusrwydd cyffredinol 'Mawr iawn' neu 'Mawr', yn fwy tebygol o gymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai a ddywedodd Boddhad bywyd a hapusrwydd cyffredinol 'Canolig' neu 'Isel'. Yn eu tro, roedd **68% (142,000)** o oedolion a nododd hapusrwydd 'Isel', a **78% (97,000)** o oedolion a ddywedodd bod eu boddhad mewn bywyd yn 'Isel', yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol lai na theirgwaith yr wythnos.

Ymhellach, roedd y rhai a ddywedodd eu bod yn 'Unig' yn llai tebygol o adrodd eu bod yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai a ddywedodd eu bod yn 'Unig weithiau' neu 'Ddim yn unig'. Yn eu tro, roedd **70% (220,000)** o oedolion a ddywedodd eu bod yn 'Unig' yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol lai na theirgwaith yr wythnos.

Roedd cyfran yr oedolion a gymerodd ran deirgwaith neu fwy yr wythnos yn debyg ar draws y gwahanol lefelau o orbryder a hunanadroddwyd.

[15] Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

4.3 Cyflogaeth a Chymwysterau

Mae'r adran hon yn edrych ar yr amrywiad yng nghyfran yr oedolion a gymerodd ran deirgwaith neu fwy yr wythnos yn ôl statws cyflogaeth presennol ac yn ôl y cymhwyster uchaf yr oedd y person hwnnw wedi'i ennill yn ystod ei oes.

Tabl 8: Nifer a chanran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl Statws Cyflogaeth ac Addysg.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Cyflogaeth[16]		
Mewn cyflogaeth	47%	669,000
Di-waith	45%	22,000
Economaidd anweithgar	28%	294,000
Cymhwyster Uchaf a Sicrhawyd		
Lefel Gradd	48%	393,000
HNC, HND, BTEC Uwch, neu gyfatebol	43%	150,000
Safon Uwch neu Uwch Gyfrannol neu gyfatebol	49%	152,000
Prentisiaeth	31%	25,000
Graddau Lefel O / TGAU A i C, neu gyfatebol	36%	134,000
Graddau Lefel O / TGAU D i G, neu gyfatebol	25%	25,000
Cymwysterau eraill	29%	60,000
Dim cymwysterau	16%	45,000
Cyfanswm Cymru[17]	**39%**	**986,000**

Mae ***Tabl 8*** yn dangos sut adroddodd oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos ar eu cyflogaeth a'u cymhwyster addysg uchaf.

Roedd y rhai mewn cyflogaeth a phobl ddi-waith yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai a ddywedodd eu bod yn economaidd anweithgar.

Roedd y rhai a adroddodd eu bod wedi ennill Gradd, Safon Uwch / Uwch Gyfrannol, neu HNC / HND / BTEC Uwch (neu gyfatebol) yn fwy tebygol o adrodd eu bod yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai yr oedd eu cyrhaeddiad uchaf yn Brentisiaeth, TGAU / Lefel O neu Arall. Y rhai nad oedd ganddynt unrhyw gymwysterau oedd leiaf tebygol o gymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.

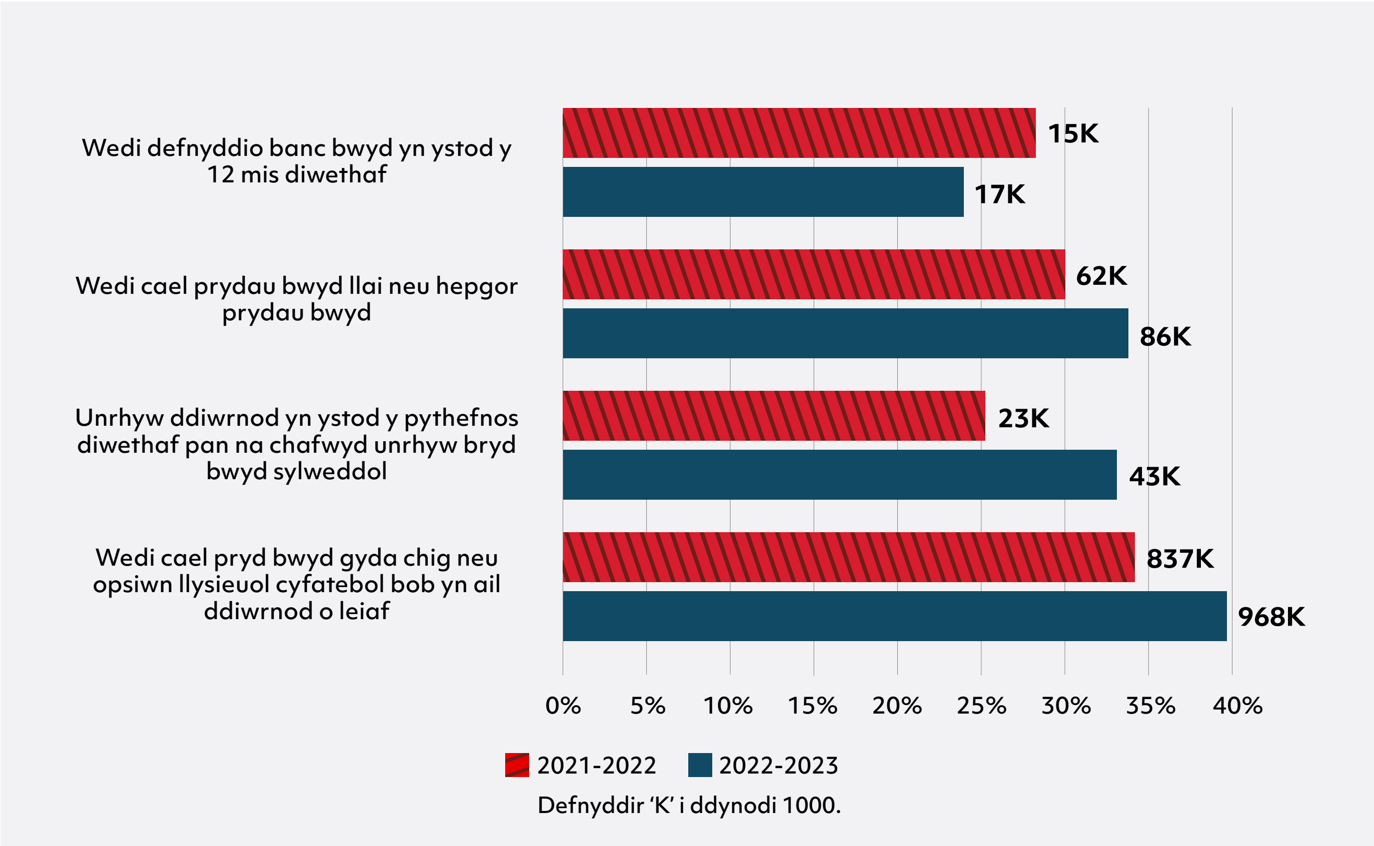
[16]Mae enghreifftiau o bobl Economaidd Anweithgar yn cynnwys pobl sydd wedi ymddeol, myfyrwyr llawn amser neu bobl sy'n cael eu hatal rhag gweithio oherwydd salwch hirdymor neu anabledd, ac mae di-waith yn cynrychioli'r rhai sy'n chwilio am waith.

[17]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

4.4 Fforddiadwyedd Bwyd, Sefyllfa Byw, a Mynediad i Gerbydau.

Mae'r adran hon yn edrych ar sut mae cyfran y bobl sy'n cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos yn amrywio yn ôl defnydd bwyd, deiliadaeth tai a pherchnogaeth cerbydau.

Graff 5: Canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl fforddiadwyedd bwyd.



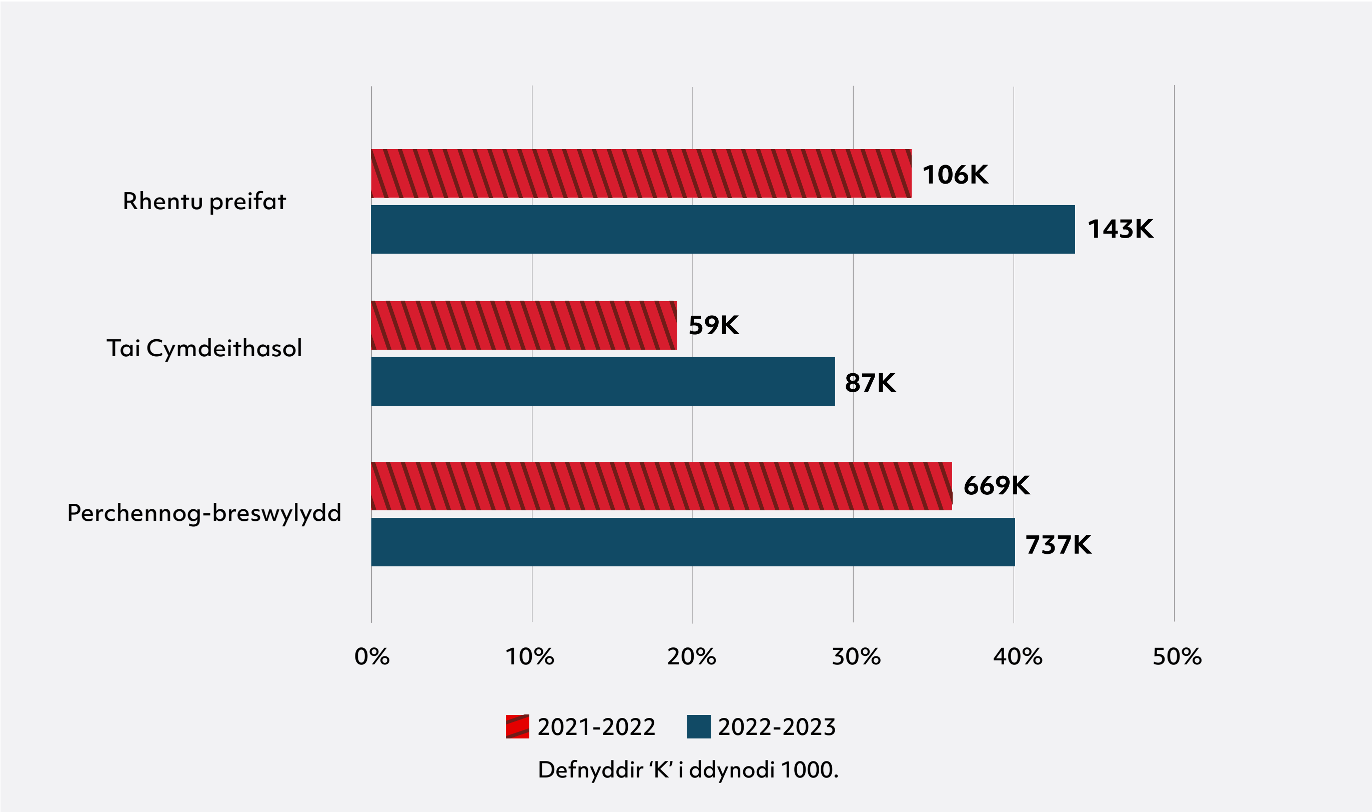
Mae ***Graff 5*** yn cyflwyno cyfran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn ôl cwestiynau fforddiadwyedd bwyd.

Roedd y rhai a brofodd un diwrnod neu fwy yn ystod y pythefnos diwethaf heb unrhyw brydau bwyd sylweddol neu a oedd wedi cael prydau bwyd llai neu wedi hepgor prydau bwyd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â'r rhai a oedd wedi cael pryd o fwyd gyda chig neu opsiwn llysieuol cyfatebol bob yn ail ddiwrnod o leiaf.

I'r gwrthwyneb, roedd y rhai a oedd wedi defnyddio banc bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau cysylltiedig â chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Mae cyfran yr oedolion a gafodd bryd o fwyd gyda chig neu opsiwn llysieuol cyfatebol bob yn ail ddiwrnod o leiaf ac a gymerodd ran deirgwaith neu fwy yr wythnos wedi cynyddu ers y ffigurau a adroddwyd yn 2021-22, gyda **131,000** o oedolion ychwanegol yn cymryd rhan mor aml â hyn.

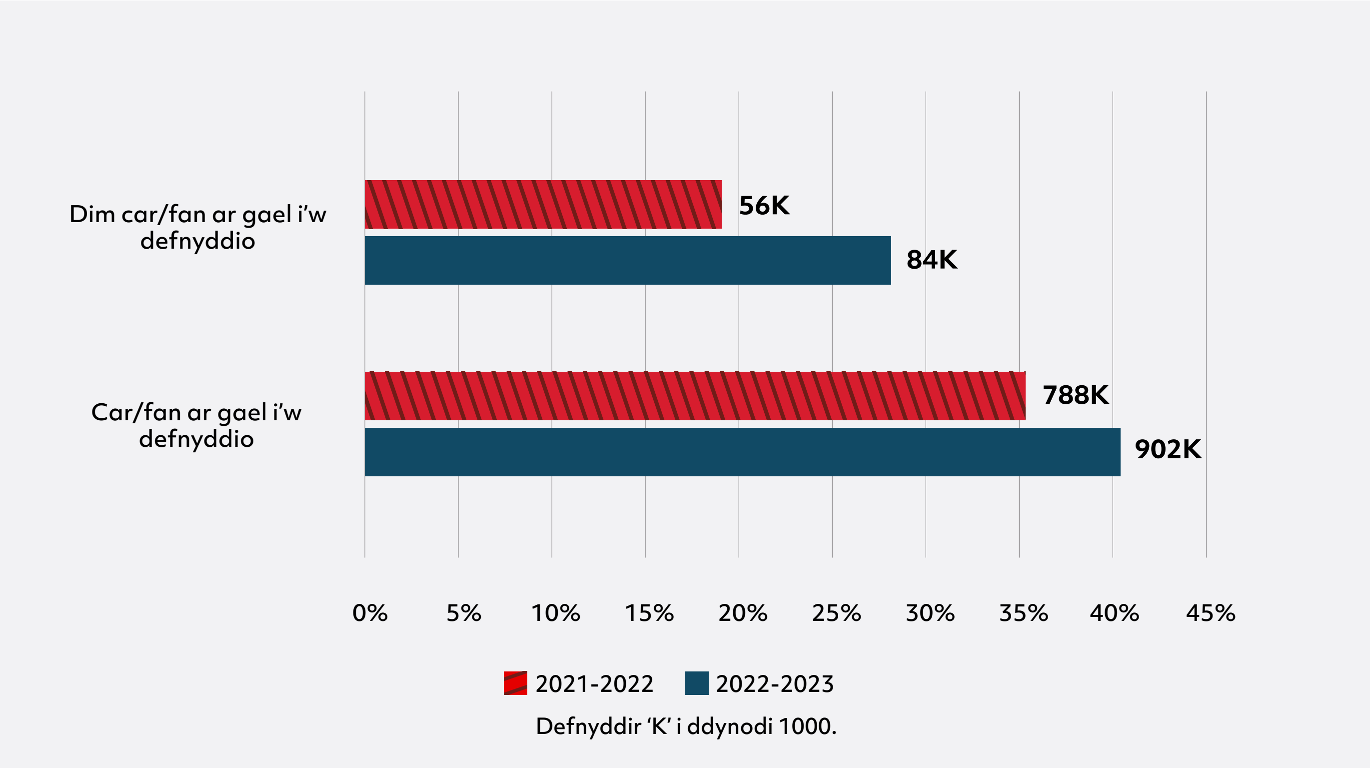
Graff 6: Canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl Sefyllfa Byw.



Fel y dangosir yng ***Ngraff 6***, roedd y rhai a oedd yn rhentu'n breifat neu'n byw mewn eiddo yr oeddent yn berchen arno yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai a oedd yn byw mewn tai cymdeithasol. Mae'r patrwm hwn yn debyg i'r ffigurau a adroddwyd yn 2012-22.

Roedd canran yr oedolion a oedd yn byw mewn tai cymdeithasol ac yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos **(29%)** yn sylweddol is na'r cyfartaledd cenedlaethol **(39%)**.

Graff 7: Canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl Mynediad i Gerbyd.



Fel y dangosir yng Ngraff 7, roedd y rhai sydd â defnydd o gar neu fan yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos. Mae'r patrwm hwn yn debyg i'r ffigurau a adroddwyd yn 2012-22.

Roedd canran yr oedolion nad oedd ganddynt gar neu fan ac a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol o **39%**.

5. Mwynhad

Mae'r weledigaeth yn canolbwyntio ar greu ystod eang o brofiadau cadarnhaol, fel bod pawb yn gallu mwynhau chwaraeon a gweithgarwch.

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar edrych ar y 'Galw' a'r 'Galw Heb ei Fodloni' am chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion. Mae'r ffigurau hyn yn dangos lle mae gan weithgareddau y potensial i gynyddu ac, yn ei dro, darparu mwy o gyfleoedd i oedolion eu mwynhau.

5.1 Galw Cenedlaethol

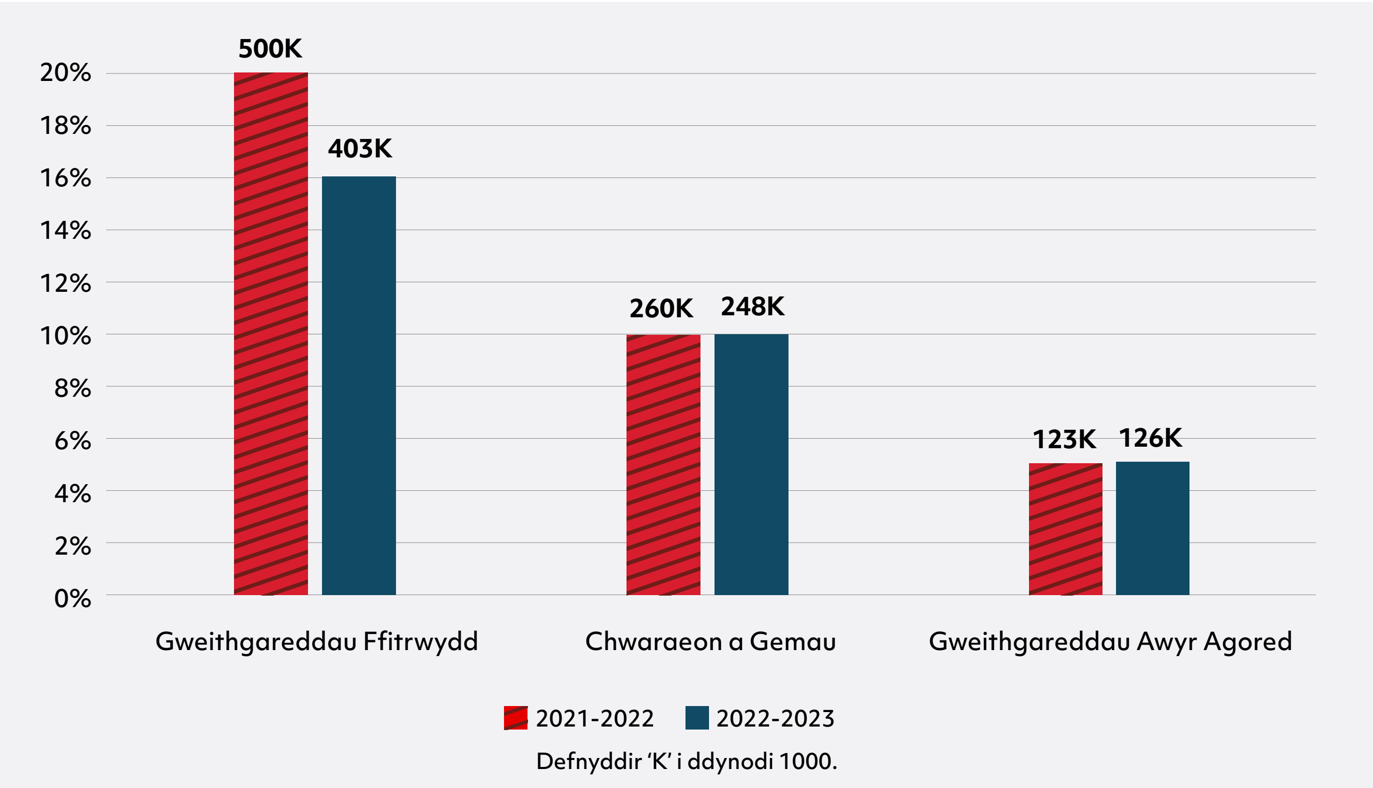
Mae oedolion â 'Galw' yn cyfeirio at y rhai a ddywedodd eu bod eisiau gwneud mwy o chwaraeon a / neu weithgarwch. Efallai bod yr oedolion hyn eisoes yn cymryd rhan mewn chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol.

Ar draws y **2.5 miliwn** o oedolion yng Nghymru, dywedodd **685,000** bod ganddynt alw i gymryd rhan mewn o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol, sef **27%** o'r holl oedolion yn 2022-23.

Mae'r ffigur hwn wedi gostwng **4 pwynt canran** ers 2021-22, pryd dywedodd **31%** o oedolion bod ganddynt alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch. Mae hyn yn cynrychioli **87,000** yn llai o oedolion â galw.

Mae'r gostyngiad hwn wedi'i sbarduno'n bennaf gan lai o alw am weithgareddau ffitrwydd (Graff 8).

Graff 8: Cyfran yr oedolion sydd â galw am o leiaf un math o weithgaredd dros amser.



Ar draws y grwpiau gweithgarwch eang[18], roedd gan **16% (403,00**0 o oedolion) alw am o leiaf un 'Gweithgaredd Ffitrwydd', roedd gan **10% (248,000** o oedolion) alw am o leiaf un gweithgaredd 'Chwaraeon a / neu Gêm', ac roedd gan 5% **(126,000** o oedolion) alw am o leiaf un 'Gweithgaredd Awyr Agored' yn 2022-23.

Mae hyn yn cyfateb i tua **thri chwarter miliwn** o gyfleoedd ychwanegol ar gyfer cyfranogiad ar draws y boblogaeth o oedolion.

Tabl 9: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o weithgarwch, yn ôl amledd y cyfranogiad.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Wedi cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos	49%	337,000
Wedi cymryd rhan 2 waith yr wythnos	9%	61,000
Wedi cymryd rhan 1 waith yr wythnos	9%	61,000
Wedi cymryd rhan llai nag unwaith yr wythnos	33%	222,000

Ymhlith oedolion oedd â galw, cymerodd **49%** ran, ar gyfartaledd, deirgwaith neu fwy yr wythnos yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Mae hwn yn gynnydd o **7 pwynt canran** o gymharu â 2021-22.

I'r gwrthwyneb, roedd **33%** o oedolion oedd â galw wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos ar gyfartaledd, neu ddim o gwbl, yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Mae hwn yn ddirywiad o **4 pwynt canran** o gymharu â 2021-22.

[18]Mae Atodiad 7.I yn darparu manylion am y mathau o weithgareddau sydd wedi'u dosbarthu yn y grwpiau eang. Sylwer: gallai oedolion adrodd am weithgarwch mewn grwpiau eang lluosog.

5.2 Daearyddiaeth

Tabl 10: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon / gweithgarwch corfforol, yn ôl Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol a Dwysedd Poblogaeth.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol[19]		
Gogledd Cymru	30%	169,000
Canolbarth Cymru	29%	50,000
Gorllewin Cymru	31%	178,000
Canolbarth y De	25%	188,000
Gwent	21%	100,000
Dwysedd Poblogaeth[20]		
'Trefol'	26%	434,000
'Gwledig'	29%	251,000
Cyfanswm Cymru[21]	**27%**	**685,000**

Roedd cyfran yr oedolion â galw yng Ngogledd Cymru, Canolbarth Cymru a Gorllewin Cymru yn uwch na chyfran yr oedolion â galw yng Nghanolbarth y De a Gwent.

Ymhellach, roedd cyfran yr oedolion â galw yng Ngwent yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol, tra oedd y galw yng Ngogledd Cymru, Canolbarth Cymru, Gorllewin Cymru, a Chanolbarth y De yn debyg i'r cyfartaledd cenedlaethol.

O gymharu â chanfyddiadau 2021-22, gwelwyd y galw yng Nghanolbarth y De a Gwent yn lleihau, ond arhosodd y galw yng Ngogledd, Canolbarth a Gorllewin Cymru yn debyg.

Yn ogystal, roedd cyfran yr oedolion oedd â galw am o leiaf un math o chwaraeon / gweithgarwch corfforol mewn ardaloedd 'Gwledig' yn debyg i'r hyn a geir mewn ardaloedd 'Trefol'. Mae hyn yn wahanol i ganfyddiadau Arolwg Cenedlaethol 2021-22 lle'r oedd y bobl mewn ardaloedd 'Trefol' yn fwy tebygol o fod â galw o gymharu â'r bobl mewn ardaloedd 'Gwledig'. Mae hyn yn golygu bod y newid wedi'i sbarduno gan lai o alw mewn ardaloedd 'Trefol'.

[19]Mae gwybodaeth am y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol ar gael yma. Mae Atodiad 7.2 yn darparu manylion yr Awdurdodau Lleol ym mhob Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol.

[20]Mae diffiniad o Ddwysedd Poblogaeth ar gael yma: https://www.gov.uk/government/statistics/2011-rural-urban-classification.

[21]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

Tabl 11: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC):

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru		
Cwintel 1 (20% mwyaf difreintiedig)	25%	107,000
Cwintel 2	25%	119,000
Cwintel 3	29%	152,000
Cwintel 4	28%	155,000
Cwintel 5 (20% lleiaf difreintiedig)	27%	152,000
Cyfanswm Cymru[22]	**27%**	**685,000**

Mae ***Tabl 11*** yn dangos cyfran a nifer yr oedolion oedd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn ôl cwintelau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC). Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru. Mae gan bob cwintel boblogaeth debyg o ran maint, ac felly gellir cymharu cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn erbyn ei gilydd.

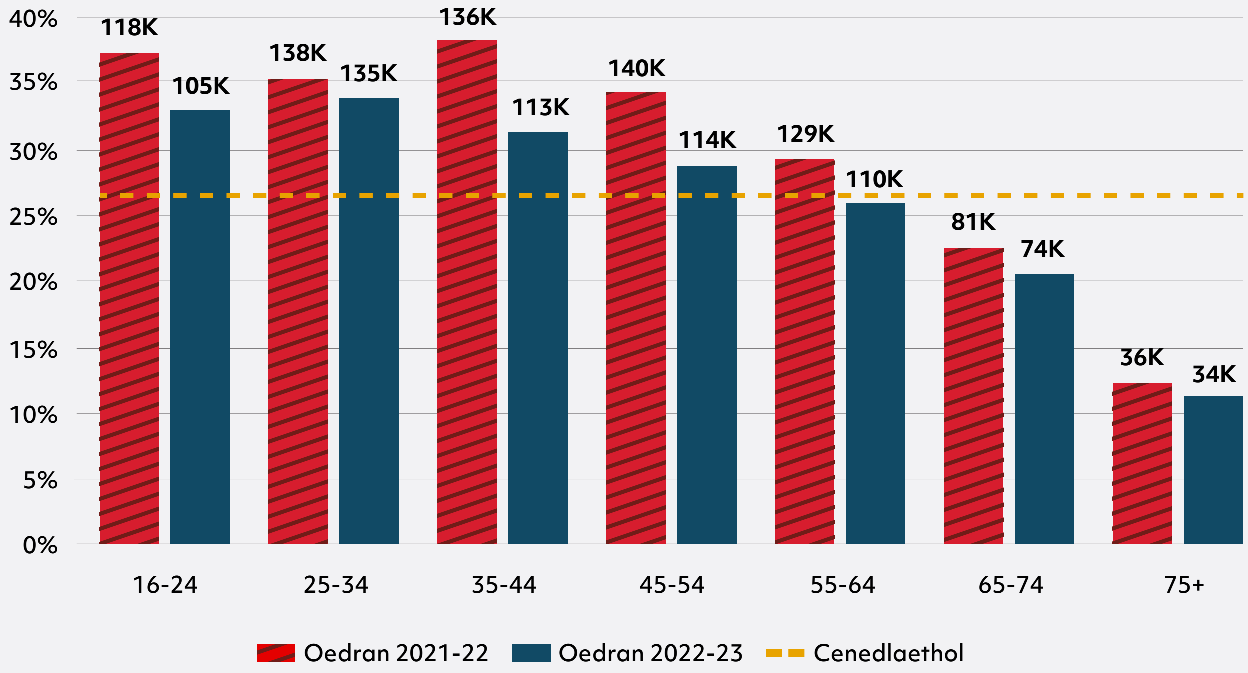
Roedd cyfran yr oedolion â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn debyg rhwng y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o gymharu â'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yng Nghymru.

Mae hyn yn wahanol i ganfyddiadau 2021-22, lle gwelwyd gwahaniaeth o **7 pwynt canran** rhwng y cymunedau mwyaf a lleiaf difreintiedig. At hynny, arhosodd y ffigurau galw yn debyg rhwng 2021-22 a 2022-23 ar gyfer y rhai yng Nghwintel 1 (mwyaf difreintiedig), Cwintel 2, Cwintel 3 a Chwintel 4. Fodd bynnag, bu gostyngiad yn y galw ymhlith y rhai yng Nghwintel 5 (lleiaf difreintiedig).

[22]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

5.3 Oedrannau

Graff 9: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, yn ôl Grŵp Oedran.



Defnyddir 'K' i ddynodi 1000.

Yn gyffredinol, roedd cyfran yr oedolion oedd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol yn gostwng gydag oedran; roedd y rhai rhwng 16 a 24 oed, 25 a 34 oed, 35 a 44 oed, 45 a 54 oed, a 55 a 64 oed yn fwy tebygol o adrodd bod ganddynt alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch o gymharu ag oedolion 65 i 74 oed a 75+ oed.

O gymharu â 2021-22, gostyngodd cyfran yr oedolion â galw o fewn grwpiau oedran 35 i 44, a 45 i 54, ond arhosodd cyfran yr oedolion â galw mewn grwpiau oedran eraill yn debyg.

5.4 Demograffeg

Tabl 12: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw i wneud mwy o un math o leiaf o chwaraeon neu weithgarwch corfforol.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Rhyw		
Benywod	26%	340,000
Gwrywod	28%	345,000
Ethnigrwydd		
Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon a Phrydeinig)	26%	620,000
Gwyn Arall (Gwyddelig, Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, neu unrhyw gefndir Gwyn arall)	34%	22,000
Unrhyw Grŵp Ethnig Arall (Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd, Asiaidd, Asiaidd Cymreig, Asiaidd Prydeinig, grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog)	34%	43,000
Salwch, Anabledd neu Lesgedd		
Â salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog	28%	335,000
Dim salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog	27%	346,000
Amddifadedd		
Byw mewn amddifadedd materol	33%	129,000
Ddim yn byw mewn amddifadedd materol	26%	556,000
Yr Iaith Gymraeg		
Pobl sy'n defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd (FG36)	32%	85,000
Pobl nad ydynt yn defnyddio'r Gymraeg yn eu bywyd bob dydd	26%	600,000
Cyfanswm Cymru[23]	**27%**	**685,000**

Mae ***Tabl 12*** yn dangos cyfran yr oedolion a ddywedodd bod ganddynt alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, yn ôl nodweddion demograffig.

Roedd y rhai a oedd yn byw mewn amddifadedd materol yn fwy tebygol o adrodd am alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai nad oeddent yn byw mewn amddifadedd materol. Yn 2022-23, arhosodd y cyfraddau galw yn debyg

[23]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

i'r ffigurau a adroddwyd yn 2021-22 ar gyfer y rhai sy'n byw mewn amddifadedd materol (**31%** yn 2021-22). Fodd bynnag, gwelwyd gostyngiad o **5 pwynt canran** yn y cyfraddau galw ymhlith y rhai nad ydynt yn byw mewn amddifadedd materol (**31%** yn 2021-22).

Ymhellach, roedd y rhai sy'n defnyddio'r Gymraeg mewn bywyd bob dydd yn fwy tebygol o adrodd am alw am o leiaf un gamp neu weithgaredd corfforol o gymharu â'r rhai nad ydynt yn defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd.

O gymharu â 2021-22, arhosodd y cyfraddau galw yn debyg ymhlith defnyddwyr yr iaith Gymraeg (**33%** yn 2021-22). Fodd bynnag, gostyngodd y cyfraddau galw **4 pwynt canran** ymhlith y rhai nad ydynt yn defnyddio'r Gymraeg mewn bywyd bob dydd (**30%** yn 2021-22).

Yn gyson â chanfyddiadau 2021-22, ni chanfuwyd unrhyw wahaniaethau mewn cyfraddau galw rhwng Gwrywod a Benywod.

Fodd bynnag, mewn cyferbyniad â 2021-22, ni chanfuwyd unrhyw wahaniaethau rhwng Grwpiau Ethnig eang, na rhwng y rhai â salwch, anabledd neu lesgedd hirsefydlog a heb salwch, anabledd neu lesgedd o'r fath yn 2022-23.

5.5 Iechyd a Lles a Hunanadroddir

Tabl 13: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, yn ôl ymatebion i gwestiynau iechyd a lles.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Iechyd Cyffredinol		
Da iawn neu dda	28%	485,000
Gweddol	26%	148,000
Gwael neu wael iawn	25%	51,000
Unigrwydd		
Ddim yn unig	24%	242,000
Unig weithiau	27%	331,000
Unig	34%	107,000
Boddhad gyda bywyd		
Mawr iawn	25%	183,000
Mawr	28%	359,000
Canolig	27%	101,000
Isel	30%	38,000

5.5 Iechyd a Lles a Hunanadroddir (parhad)

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Hapusrwydd Cyffredinol		
Mawr iawn	26%	236,000
Mawr	27%	272,000
Canolig	27%	104,000
Isel	33%	69,000
Gorbryder Cyffredinol		
Isel iawn	24%	250,000
Isel	28%	144,000
Canolig	28%	112,000
Mawr	32%	173,000
Graddfa gyffredinol y teimlad bod y pethau a wneir mewn bywyd yn werth chweil		
Mawr iawn	27%	243,000
Mawr	27%	322,000
Canolig	28%	87,000
Isel	27%	28,000
Cyfanswm Cymru[24]	**27%**	**685,000**

Mae ***Tabl 13*** yn dangos sut ymatebodd oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol i gwestiynau iechyd a lles a hunanadroddir.

Yn gyson â chanfyddiadau 2021-22, roedd y rhai a ddywedodd bod lefel eu 'Hapusrwydd Cyffredinol' yn 'Isel' yn fwy tebygol o adrodd am alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai a ddywedodd bod lefel eu 'Hapusrwydd Cyffredinol' yn 'Uchel iawn'.

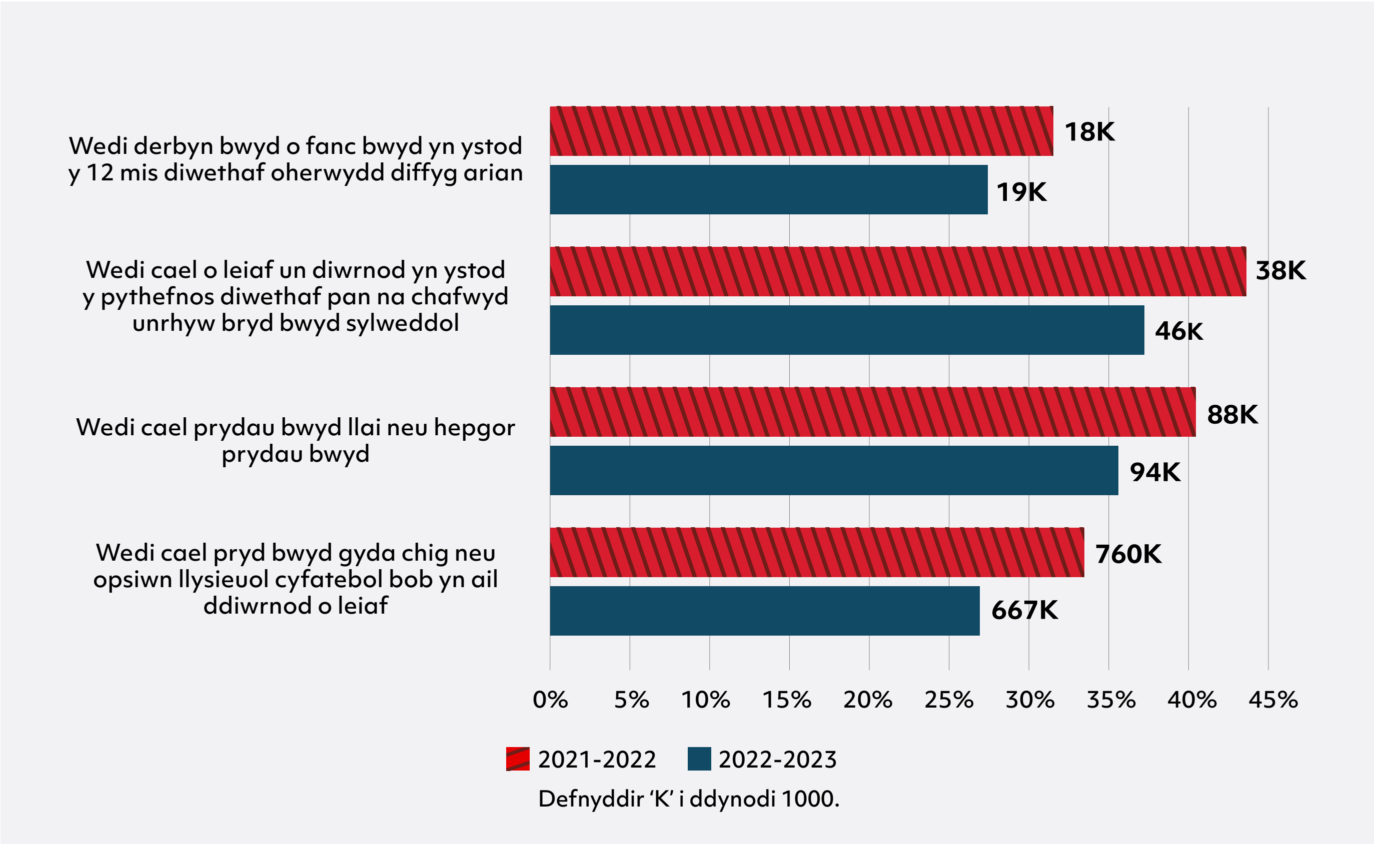
Hefyd yn gyson â chanfyddiadau 2021-22, roedd y rhai a ddywedodd bod lefel eu 'Gorbryder Cyffredinol' yn 'Isel iawn' yn fwy tebygol o adrodd am alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai a ddywedodd bod lefel eu gorbryder yn 'Uchel'.

Fodd bynnag, yn wahanol i ganfyddiadau 2021-22, nid oedd unrhyw wahaniaethau rhwng grwpiau ar gyfer mesurau 'Iechyd Cyffredinol', 'Unigrwydd', a 'Graddfa gyffredinol y teimlad bod y pethau a wneir mewn bywyd yn werth chweil'.

[24] Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

5.6 Fforddiadwyedd Bwyd, Sefyllfa Byw, a Mynediad i Gerbydau.

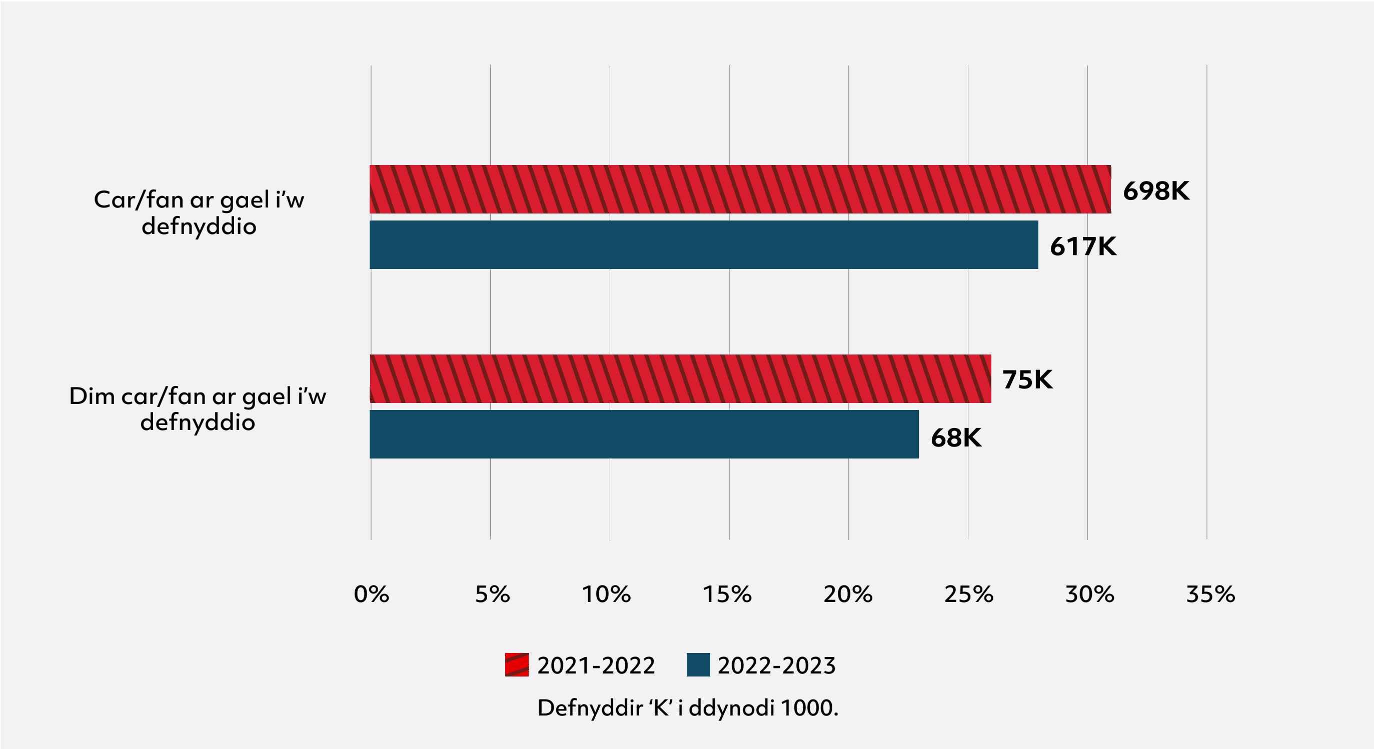
Graff 10: Canran yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, yn ôl Fforddiadwyedd Bwyd.



Mae ***Graff 10*** yn cyflwyno cyfran yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon / gweithgarwch corfforol yn ôl cwestiynau fforddiadwyedd bwyd

Roedd y rhai a ddywedodd eu bod wedi cael pryd o fwyd gyda chig neu opsiwn llysieuol cyfatebol bob yn ail ddiwrnod o leiaf yn llai tebygol o adrodd bod ganddynt alw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai a oedd wedi cael prydau llai neu wedi hepgor prydau bwyd, neu wedi cael diwrnod yn ystod y pythefnos blaenorol heb unrhyw bryd bwyd sylweddol.

Graff 11: Canran yr oedolion sydd â galw am chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol, yn ôl Mynediad i Gerbydau.



Fel y dangosir yng Ngraff 11, roedd y rhai sydd â defnydd o gar neu fan yn fwy tebygol o adrodd bod ganddynt alw am chwaraeon / gweithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai nad oes ganddynt ddefnydd o gerbyd.

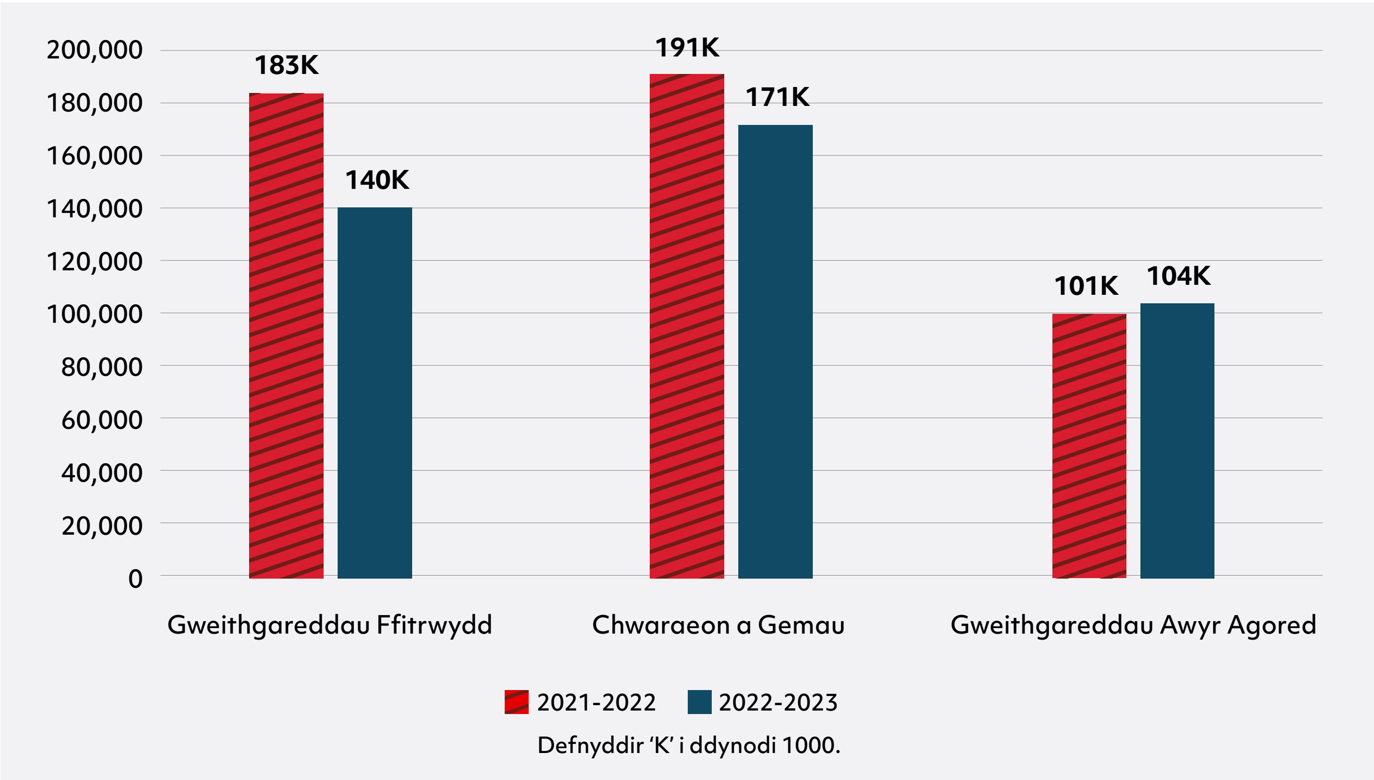
5.7 Galw Heb ei Fodloni[25]

At ddibenion yr adroddiad hwn, mae'r rhai sydd â 'Galw Heb ei Fodloni' yn cyfeirio'n benodol at y rhai nad oeddent wedi cymryd rhan mewn camp / gweithgaredd eisoes, ond a ddywedodd yr hoffent wneud hynny yn y dyfodol.

Yn 2022-23, dywedodd **40%** neu **998,000** o oedolion nad oeddent wedi cymryd rhan mewn unrhyw chwaraeon neu weithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Fodd bynnag, dywedodd **18%** o'r oedolion hyn eu bod eisiau cymryd rhan mewn o leiaf un math o chwaraeon neu weithgarwch corfforol. Mae hyn yn cynrychioli **183,000** o bobl, neu **7%** o gyfanswm y boblogaeth o oedolion yng Nghymru.

O gymharu â 2021-22, bu gostyngiad o **2 bwynt canran** yng nghyfran yr oedolion â galw heb ei fodloni, sy'n cyfateb i wahaniaeth o **41,000** o oedolion.

Graff 12: Nifer yr oedolion nad ydynt eto'n cymryd rhan mewn Gweithgareddau Ffitrwydd, Chwaraeon a Gemau a / neu Weithgareddau Awyr Agored, ond sy'n dweud yr hoffent wneud hynny[26].



Mae ***Graff 12*** yn dangos bod **140,000** o oedolion yn 2022-23 na chymerodd ran mewn unrhyw 'Weithgaredd Ffitrwydd' ond a ddywedodd yr hoffent wneud hynny. Ymhellach, dywedodd **171,000** o oedolion nad oeddent wedi cymryd rhan mewn unrhyw 'Chwaraeon neu Gemau' ond yr hoffent wneud hynny. Yn olaf, dywedodd **104,000** o oedolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn Gweithgaredd Awyr Agored, ond yr hoffent wneud hynny.

Yn gyffredinol, mae hyn yn cyfateb i tua **415,000** o gyfleoedd mewn chwaraeon ymhlith oedolion, oedd eto i'w cyflawni yn ystod 2022-23.

[25] Sylwer: gall y diffiniad ar gyfer 'Galw Heb ei Fodloni' fod yn wahanol yn yr Adroddiad Cyflwr y Genedl ar gyfer yr Arolwg Chwaraeon Ysgol.

[26] Sylwer: gall cyfranogwyr ymddangos mewn grwpiau eang lluosog, ond dim ond unwaith y cânt eu cyfrif o fewn pob grŵp.

O gymharu â 2021-22, bu gostyngiad o **2 bwynt canran** yng nghyfran yr oedolion â galw heb ei fodloni am 'Weithgareddau Ffitrwydd', tra bo'r galw heb ei fodloni am 'Chwaraeon a Gemau' a 'Gweithgareddau Awyr Agored' wedi aros yn debyg.

Tabl 14: Cyfran a nifer yr oedolion sydd â galw heb ei fodloni am weithgarwch, yn ôl Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol.

	Canran o Oedolion (%)	Nifer yr Oedolion
Ardal Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol[27]		
Gogledd Cymru	8%	45,000
Canolbarth Cymru	9%	16,000
Gorllewin Cymru	8%	45,000
Canolbarth y De	6%	48,000
Gwent	6%	29,000
Dwysedd Poblogaeth[28]		
'Trefol'	7%	120,000
'Gwledig'	7%	63,000
Cyfanswm Cymru[29]	**7%**	**183,000**

Canolbarth Cymru oedd â'r gyfran uchaf o oedolion â galw heb ei fodloni am chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol. I'r gwrthwyneb, Gwent oedd â'r gyfran isaf o oedolion â galw heb ei fodloni am chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol.

Ers 2021-22, mae nifer yr oedolion â galw heb ei fodloni yng Nghanolbarth y De wedi haneru bron yn 2022-23 ac, yn ei dro, roedd gan Ganolbarth y De gyfran is o oedolion â galw heb ei fodloni o gymharu â Gogledd, Canolbarth a Gorllewin Cymru.

At hynny, nododd cyfran uwch o oedolion o ardaloedd 'Gwledig' alw heb ei fodloni am chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol nag mewn ardaloedd 'Trefol'. Fodd bynnag, mae bron i ddwywaith y nifer o oedolion â galw heb ei fodloni yn byw mewn ardaloedd 'Trefol' o gymharu ag ardaloedd 'Gwledig'.

Ers 2021-22, mae cyfran yr oedolion mewn ardaloedd 'Trefol' sydd â galw heb ei fodloni wedi gostwng **2.5 pwynt canran**, tra bo cyfran yr oedolion mewn ardaloedd 'Gwledig' sydd â galw heb ei fodloni wedi aros yn debyg.

[27]Mae gwybodaeth am y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol ar gael yma. Mae Atodiad 7.2 yn darparu manylion yr Awdurdodau Lleol ym mhob Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol.

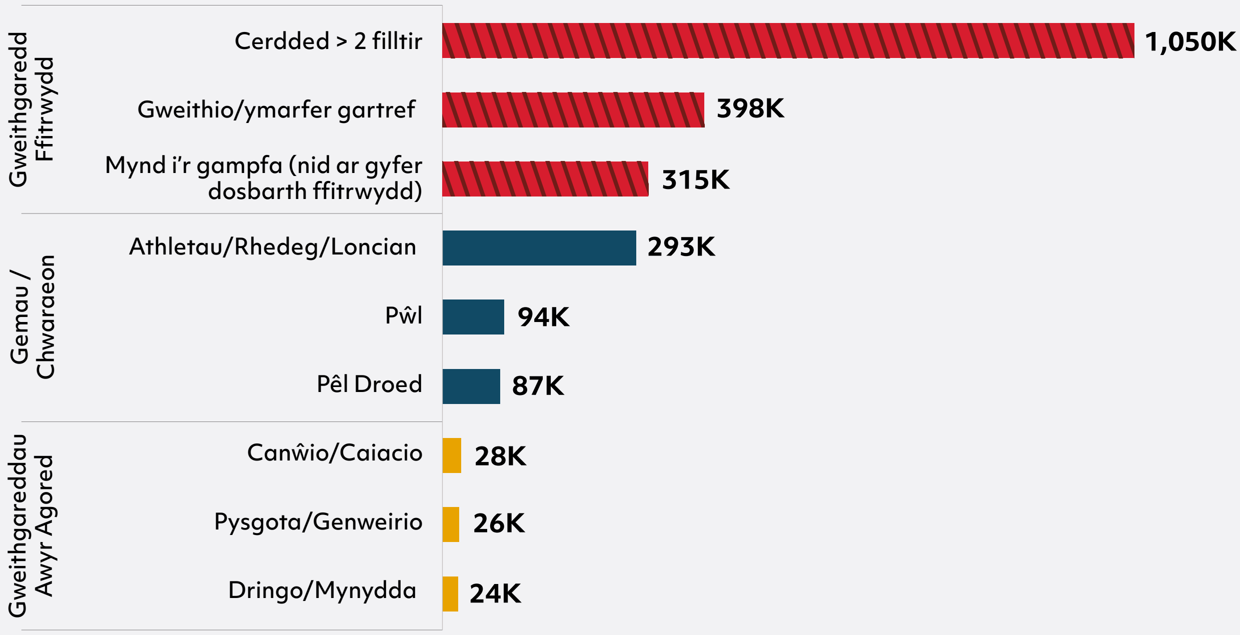
[28]Mae diffiniad o Ddwysedd Poblogaeth ar gael yma: https://www.gov.uk/government/statistics/2011-rural-urban-classification.

[29]Mae gwybodaeth am ddehongli'r cyfansymiau ar gael ar dudalen 6.

6. Data Penodol i Chwaraeon

Yn gyffredinol, y gweithgaredd mwyaf cyffredin yr adroddodd oedolion eu bod yn cymryd rhan ynddo oedd 'Cerdded (mwy na 2 filltir)'; dywedodd **41%** o oedolion eu bod wedi cymryd rhan yn y gweithgaredd hwn o leiaf unwaith yn ystod y pedair wythnos flaenorol, sy'n cyfateb i **1,050,000** o oedolion.

Graff 13: Y Tri Phrif Weithgaredd Cyfranogiad, yn ôl Grŵp Eang.



Defnyddir 'K' i ddynodi 1000.

Mae ***Graff 13*** yn dangos y tri gweithgaredd ym mhob grŵp eang a oedd â'r nifer uchaf o oedolion yn cymryd rhan ynddynt yn ystod y pedair wythnos flaenorol.

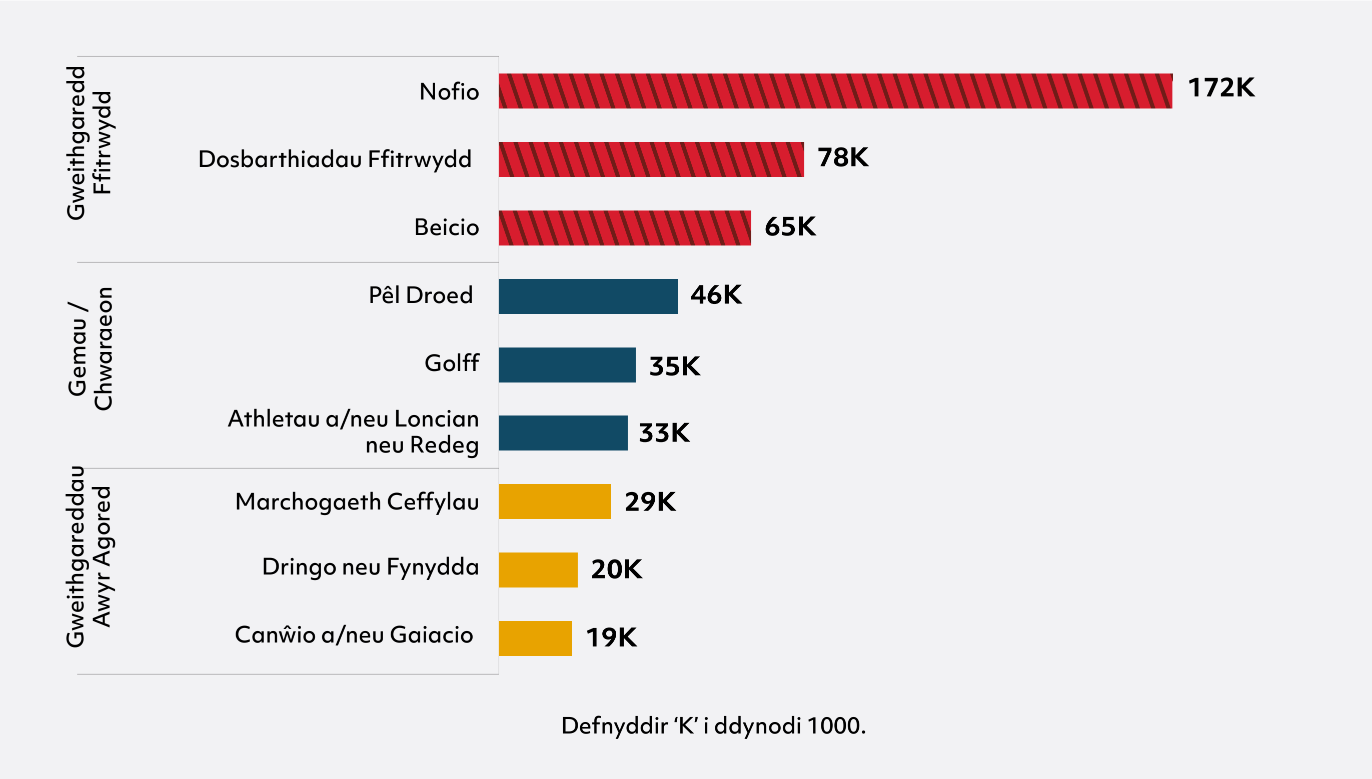
O fewn gweithgareddau ffitrwydd, y gweithgaredd mwyaf cyffredin a wnaed oedd Cerdded (mwy na 2 filltir), gyda **1,050,000** o oedolion wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Yn dilyn hyn, dywedodd **398,000** o oedolion eu bod wedi gweithio neu ymarfer gartref, a dywedodd **315,000** o oedolion eu bod wedi mynd i'r gampfa i wneud gwaith cardio, pwysau neu hyfforddiant cryfder arall (nid ar gyfer dosbarthiadau ffitrwydd).

O fewn Gemau a Chwaraeon, y categori cyfun o 'Athletau, Rhedeg a / neu Loncian'[30] oedd y gweithgaredd mwyaf cyffredin yr adroddodd oedolion eu bod wedi cymryd rhan ynddo; roedd **293,000** o oedolion wedi cymryd rhan o leiaf unwaith yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Yn dilyn hyn, roedd **94,000** o oedolion wedi chwarae Pŵl yn ystod y pedair wythnos flaenorol, a chymerodd **87,000** o oedolion ran mewn Pêl Droed.

[30]Sylwer: Mae 'Rhedeg neu Loncian' yn cael ei gategoreiddio fel 'Gweithgaredd Ffitrwydd' fel rheol, fodd bynnag, mae wedi'i grwpio gydag 'Athletau' at ddibenion buddsoddi, ac felly mae wedi'i gyfrif yn y categori 'Chwaraeon a Gemau' yma.

O fewn y categori Gweithgareddau Awyr Agored, y gweithgaredd Canŵio a / neu Gaiacio oedd y mwyaf cyffredin; cymerodd **28,000** o oedolion ran unwaith o leiaf yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn y math hwn o weithgaredd. Yn dilyn hyn, cymerodd **26,000** o oedolion ran mewn Pysgota a / neu Enweirio, a chymerodd **24,000** o oedolion ran mewn Dringo / Mynydda.

Graff 14: Y Tri Phrif Weithgaredd y mae gan Oedolion Alw Amdanynt, yn ôl Grŵp Eang.



Mae ***Graff 14*** yn dangos y tri phrif weithgaredd yr oedd oedolion eisiau gwneud mwy ohonynt, o fewn pob grŵp eang.

O fewn Gweithgareddau Ffitrwydd, y gweithgaredd mwyaf cyffredin yr adroddodd oedolion alw amdano oedd Nofio, gyda **172,000** o oedolion yn dweud eu bod eisiau gwneud mwy. Gostyngodd y galw am nofio o tua **62,000** o bobl rhwng 2021-22, ond roedd hyn wedi'i wrthbwyso i raddau gan fod niferoedd y cyfranogiad wedi cynyddu **60,000** yn ystod yr un cyfnod. Yn dilyn hyn, dywedodd **78,000** o oedolion eu bod eisiau cymryd rhan mewn mwy o Ddosbarthiadau Ffitrwydd, a dywedodd **65,000** o oedolion eu bod eisiau cymryd rhan mewn mwy o Feicio.

O fewn Gemau a Chwaraeon, y gweithgaredd mwyaf cyffredin yr adroddodd oedolion alw amdano oedd Pêl Droed, gyda **46,000** o oedolion yn dweud eu bod eisiau gwneud mwy. Yn dilyn hyn, dywedodd **35,000** o oedolion eu bod eisiau chwarae mwy o Golff, a dywedodd **33,000** o oedolion eu bod eisiau cymryd rhan mewn mwy o Athletau a / neu Redeg neu Loncian[31].

[31]Sylwer: Mae 'Rhedeg neu Loncian' yn cael ei gategoreiddio fel 'Gweithgaredd Ffitrwydd' fel rheol, fodd bynnag, mae wedi'i grwpio gydag 'Athletau' at ddibenion buddsoddi, ac felly mae wedi'i gyfrif yn y categori 'Chwaraeon a Gemau' yma.

O fewn Gweithgareddau Awyr Agored, y gweithgaredd mwyaf cyffredin yr adroddodd oedolion alw amdano oedd Marchogaeth Ceffylau gyda **29,000** o oedolion yn dweud eu bod eisiau gwneud mwy. Yn dilyn hyn, dywedodd **20,000** o oedolion eu bod eisiau cymryd rhan mewn mwy o Ddringo neu Fynydda a dywedodd **19,000** o oedolion eu bod eisiau gwneud mwy o Ganŵio neu Gaiacio.

O gymharu â 2021-22, mae'r tri Gweithgaredd Ffitrwydd sydd â'r galw mwyaf amdanynt wedi aros yn gyson, ond mae cyfran yr oedolion sydd â galw am y gweithgareddau hyn wedi gostwng. Mae hyn hefyd yn wir am y gweithgareddau Chwaraeon a Gemau mwyaf poblogaidd. Fodd bynnag, Marchogaeth Ceffylau bellach yw'r gweithgaredd y mae'r galw mwyaf amdano ar gyfer Gweithgareddau Awyr Agored, gan fod nifer yr oedolion â galw wedi cynyddu o **9,000** o oedolion ers 2021-22.

7. Atodiad

7.1 Dosbarthiadau o 'Weithgareddau Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau', a 'Gweithgareddau Awyr Agored':

Grŵp Eang	Is-gategori
Gweithgaredd Ffitrwydd	Gweithio neu ymarfer gartref, neu fel rhan o ddosbarth ar-lein
	Dosbarthiadau Ffitrwydd (wyneb yn wyneb)
	Mynd i'r gampfa (nid ar gyfer dosbarth ffitrwydd)
	Dosbarthiadau Dawns
	Beicio
	Nofio neu Ddeifio
	Cerdded dros 2 filltir (gan gynnwys Crwydro)
	Loncian neu Redeg
	Gymnasteg
	Trampolinio
Gemau a Chwaraeon	Chwaraeon Tîm
	Chwaraeon Raced
	Gemau Dan Do
	Bowlio neu Fowls
	Chwaraeon Ymladd neu Grefftau Ymladd
	Golff
	Saethu neu Saethyddiaeth
	Athletau
	Triathlon, deuathlon neu aml-chwaraeon eraill
Gweithgareddau Awyr Agored	Chwaraeon mynydd fel dringo neu sgïo
	Chwaraeon modur
	Pysgota neu enweirio
	Marchogaeth ceffylau
	Sglefrio neu sglefrfyrddio
	Chwaraeon dŵr (caiacio, syrffio, hwylio)

Mae'r rhestr lawn o weithgareddau i'w gweld yn holiadur yr arolwg: https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2023-06/arolwg-cenedlaethol-cymru-holiadur-ffon-ebrill-2022-i-fawrth-2023.pdf (Cymraeg)

https://www.gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2023-06/national-survey-for-wales-telephone-questionnaire-april-2022-to-march-2023.pdf (Saesneg)

7.2 Ardaloedd Daearyddol y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol:

Partneriaeth Chwaraeon Ranbarthol	Ardal Leol
Gogledd Cymru	Ynys Môn
	Gwynedd
	Conwy
	Sir Ddinbych
	Sir y Fflint
	Wrecsam
Canolbarth Cymru	Powys
	Ceredigion
Gorllewin Cymru	Sir Benfro
	Sir Gaerfyrddin
	Abertawe
	Castell-nedd Port Talbot
Canolbarth y De	Pen-y-bont ar Ogwr
	Bro Morgannwg
	Caerdydd
	Rhondda Cynon Taf
	Merthyr Tudful
Gwent	Caerffili
	Blaenau Gwent
	Torfaen
	Sir Fynwy
	Casnewydd

Mae gwybodaeth am y Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol yng Nghymru ar gael yma:
Buddsoddi mewn Chwaraeon yng Nghymru | Chwaraeon Cymru (Cymraeg) Investing in Welsh sport | Sport Wales (Saesneg)

7.3 Dadansoddiad Manwl o Weithgareddau 2022-23

Rhestr o weithgareddau chwaraeon (gan gynnwys gweithgareddau grŵp) – 2022-23

Gweithgaredd	Cyfranogiad	Cyfranogiad	Galw	Galw
Cerdded mwy na 2 filltir	1,050,000	41%	59,000	2%
Gweithio / ymarfer gartref	398,000	16%	-	-
Campfa (nid ar gyfer dosbarth ffitrwydd)	315,000	12%	26,000	1%
Athletau a / neu redeg / loncian	293,000	12%	33,000	1%
Codi Pwysau	246,000	10%	-	-
Nofio	218,000	9%	172,000	7%
Beicio	213,000	8%	65,000	3%
Dosbarthiadau ffitrwydd	208,000	8%	78,000	3%
Pŵl	94,000	4%	-	-
Pêl droed	87,000	3%	46,000	2%
Golff	77,000	3%	35,000	1%
Dartiau	53,000	2%	-	-
Tennis bwrdd	38,000	2%	-	-
Bowlio (deg)	37,000	1%	-	-
Tennis	36,000	1%	32,000	1%
Dosbarthiadau dawns	31,000	1%	28,000	1%
Canŵio a/neu gaiacio	28,000	1%	19,000	1%
Pysgota neu enweirio	26,000	1%	13,000	1%
Rygbi'r undeb	24,000	1%	19,000	1%
Dringo neu fynydda	24,000	1%	-	-
Bowls dan do a / neu awyr agored	21,000	1%	9,000	<1%
Sglefrio neu sglefrfyrddio	20,000	1%	-	-
Rhwyf-fyrddio	20,000	1%	14,000	1%
Badminton	20,000	1%	26,000	1%
Marchogaeth ceffylau	19,000	1%	29,000	1%

7.3 Dadansoddiad Manwl o Weithgareddau 2022-23 (parhad)

Gweithgaredd	Cyfranogiad	Cyfranogiad	Galw	Galw
Snwcer	13,000	1%	-	-
Saethu targedau	13,000	1%	-	-
Sboncen	11,000	<1%	9,000	<1%
Gymnasteg a/neu drampolinio	11,000	<1%	-	-
Pêl rwyd	11,000	<1%	9,000	<1%
Chwaraeon modur	11,000	<1%	-	-
Criced	7,000	<1%	11,000	<1%
Aerobics dŵr	6,000	<1%	-	-
Crwydro ogofâu	-	-	20,000	1%
Bocsio	-	-	14,000	1%
Sgïo a/neu eirafyrddio	-	-	14,000	1%
Saethyddiaeth	-	-	13,000	1%
Tai chi	-	-	6,000	<1%

Sylwer: Mae "-" yn cynrychioli llai na 30 o ymatebion heb eu pwysoli. Roedd gan yr holl weithgareddau eraill (heb eu rhestru uchod) yn yr arolwg lai na 30 o ymatebion heb eu pwysoli ar gyfer y cwestiynau cyfranogiad a galw (o arolwg o tua 12,000 o oedolion).