

# Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol.

---

Cyflwr y Genedl.

Datganiad ystadegol o Arolwg  
Cenedlaethol Cymru 2016-17.

*sportwales*  
*chwaraeoncymru*



Noddir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Sponsored by  
**Welsh Government**



sportwales  
chwaraeoncymsru



Noddir gan  
Lywodraeth Cymru  
Sponsored by  
Welsh Government

# Arolwg Cenedlaethol Cymru 16/17: Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol

## Adroddiad Cyflwr y Genedl

### Crynodeb

- Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi cymryd lle'r Arolwg ar Oedolion Egniol fel ffynhonnell o ddata am gyfranogiad oedolion mewn chwaraeon, aelodaeth o glybiau a gwirfoddoli yng Nghymru. Ni ellir cymharu canlyniadau'r ddau arolwg oherwydd y newid ym methodoleg yr arolwg,
- Yn 2016-2017, dywedodd 59% o oedolion eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw weithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf. Cysylltir nodweddion oedran, rhyw, anabledd a siarad Cymraeg â chyfraddau cymryd rhan amrywiol.
- Cymerodd 29% o oedolion ran mewn gweithgaredd chwaraeon dair gwaith yr wythnos neu fwy. Cymerodd 8% ran oddeutu dwywaith yr wythnos, cymerodd 10% ran oddeutu unwaith yr wythnos a chymerodd 53% ran lai nag unwaith yr wythnos. Eto, cysylltir nodweddion gwarchoddedig â chyfraddau cymryd rhan amrywiol.
- Mae oedolion yng Nghymru'n fwy tebygol o fod yn cymryd rhan mewn cerdded (2 filltir neu fwy), nofio, rhedeg a loncian, pêl droed a beicio.
- Dywedodd 23% o oedolion yng Nghymru eu bod yn aelodau o glwb chwaraeon. Mae bwlch rhwng y rhywiau mewn aelodaeth o glybiau chwaraeon - mae 29% o wrywod yn aelodau o glybiau chwaraeon o gymharu ag 17% o fenywod.
- Dywedodd 10% o oedolion yng Nghymru eu bod yn gwirfoddoli mewn chwaraeon. O blith y gwirfoddolwyr hyn, roeddent yn fwyaf tebygol o ddarparu hyfforddiant (5%) ac wedyn gweinyddu (3%), bod yn swyddog/dyfarnu (2%), stiwardio (2%), arlwyo (1%) cludiant (1%) a gweithgareddau eraill (1%).
- Byddai 58% o'r holl oedolion yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon neu weithgarwch corfforol. Roedd y mathau o weithgarwch yr oedd y mwyaf o alw amdanynt yn cynnwys nofio (18%), beicio (12%) a dosbarthiadau ffitrwydd a/neu gampfa (11%).
- Holodd yr arolwg yr ymatebwyr am y ffactorau fyddai'n eu hannog i gymryd rhan mewn mwy o chwaraeon. Y ffactor mwyaf poblogaidd a ddewiswyd gan oedolion yng Nghymru oedd 'pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith' (32%), ac wedyn 'pe bawn i'n iau' (29%), 'pe bawn i'n fwy heini' (27%) a 'phe bai gen i lai o ymrwymadau teuluol' (23%).
- Am fwy o wybodaeth gefndir am yr arolwg, am ddull a holiadur yr arolwg, y newyddion diweddaraf, canlyniadau ac adroddiadau'r gwaith datblygu, a rhagor o wybodaeth am

gysylltu data, edrychwch ar dudalennau Llywodraeth Cymru ar y we (<http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>).

## Cyflwyniad

Mae Chwaraeon Cymru wedi comisiynu arolygon poblogaeth ar raddfa fawr ar gyfranogiad oedolion mewn chwaraeon yng Nghymru ers 1987. Tan yn ddiweddar, roedd hyn ar ffurf yr Arolwg ar Oedolion Egniïol, sef arolwg bob dwy flynedd ar deuluoedd yn mesur lefel y cymryd rhan mewn chwaraeon, yr aelodaeth o glybiau a'r gwirfoddoli, yn ychwanegol at ffordd o fyw, iechyd ac ymddygiadau eraill cysylltiedig â chwaraeon ymhlith oedolion yng Nghymru. Cynhaliwyd yr Arolwg ar Oedolion Egniïol diwethaf yn 2014.

Ers hynny, gwnaed penderfyniad gan gabinet Llywodraeth Cymru i integreiddio sawl arolwg mawr ar bobl Cymru yn un arolwg sy'n cael ei reoli gan Lywodraeth Cymru. Y nod y tu ôl i hyn oedd galluogi dadansoddiad cyfoethocach ar draws pynciau, lleihau costau a lleihau baich yr arolwg ar bobl Cymru. Felly mae'r Arolwg Cenedlaethol newydd ar gyfer Cymru'n cynnwys Arolwg Iechyd Cymru (a arferai gael ei gynnal gan Lywodraeth Cymru), yr Arolwg ar Oedolion Egniïol (a arferai gael ei gynnal gan Chwaraeon Cymru), yr Arolwg ar Gelfyddydau Cymru (a arferai gael ei gynnal gan Gyngor Celfyddydau Cymru), ac Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru (a arferai gael ei gynnal gan Gyfoeth Naturiol Cymru). Mae'r arolwg integredig yn cynnwys amrywiaeth eang o bynciau, gyda chwestiynau craidd am gyfranogiad mewn chwaraeon, galw cudd, aelodaeth o glybiau chwaraeon, y cymhelliant i gymryd rhan, gwirfoddoli a hyfforddi wedi'u cadw o'r Arolwg ar Oedolion Egniïol. Felly mae Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi cymryd lle'r Arolwg ar Oedolion Egniïol fel y brif ffynhonnell o ddata ar gyfranogiad oedolion mewn chwaraeon, aelodaeth o glybiau chwaraeon a gwirfoddoli mewn chwaraeon yng Nghymru.

Data chwaraeon Arolwg Cenedlaethol Cymru yw un o'r prif ffynonellau o ddata a ddefnyddir gan Chwaraeon Cymru i fonitro a chofnodi'n strategol y tueddiadau mewn chwaraeon yng Nghymru, yn ogystal ag i ffurfio sail ar gyfer dylanwadu ar bolisiau ac arferion.

## Dull

Dyfarnodd Llywodraeth Cymru y contract ar gyfer cynnal Arolwg Cenedlaethol Cymru i'r Swyddfa Ystadegau Gwladol. Dechreuodd y gwaith maes yn 2016 ac mae bwriad iddo barhau am gyfnod o bum mlynedd, gyda chanlyniadau'r arolwg yn cael eu cyhoeddi'n flynyddol.

Cynhaliwyd ton gyntaf yr arolwg newydd rhwng diwedd mis Mawrth 2016 a mis Mawrth 2017. Roedd hyn yn osgoi unrhyw effeithiau tymhorol ar y canlyniadau. Roedd yn cynnwys cynnal mwy na 10,000 o gyfweiliadau â phobl 16 oed a hŷn, yn seiliedig ar sampl wedi'i dewis ar hap o gyfeiriadau preswyl ledled Cymru.

Roedd holiadur yr arolwg a'r holl ddeunyddiau ategol ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg a chynigiwyd y cyfweiliadau mewn ieithoedd eraill hefyd, gyda help cyfieithydd, os oedd angen.

Gan fod gwahaniaeth yn y dull o gasglu'r data, nid yw wedi bod yn bosib llunio cymariaethau rhwng y data a gafodd eu casglu yn ystod cylchoedd yr hen Arolwg ar Oedolion Egnïol a'r data chwaraeon newydd sydd wedi'u casglu fel rhan o Arolwg Cenedlaethol Cymru. Mae hyn yn golygu bod rhaid trin canlyniadau Arolwg Cenedlaethol 2016-17 fel llinell sylfaen newydd ar gyfer mesur cynnydd ac fel cyfle i astudio'r cysylltiadau rhwng chwaraeon a meysydd polisi eraill.

Am fwy o wybodaeth gefndir am yr arolwg, am ddull yr arolwg a chynnwys yr holiadur, y newyddion diweddaraf, canlyniadau ac adroddiadau'r gwaith datblygu, a rhagor o wybodaeth am gysylltu data, edrychwch ar dudalennau Llywodraeth Cymru ar y we (<http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>).

## Canlyniadau

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno crynodeb o'r data am y canlynol:

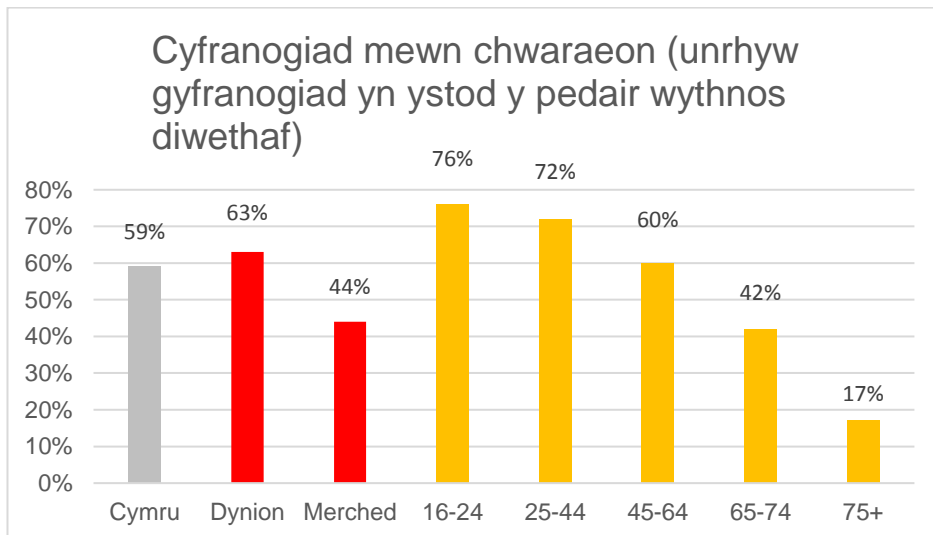
1. Cyfranogiad mewn chwaraeon (unrhyw gyfranogiad yn ystod y pedair wythnos diwethaf)
2. Cyfranogiad mewn chwaraeon – ac eithrio cerdded (unrhyw gyfranogiad yn ystod y pedair wythnos diwethaf)
3. Amledd y cymryd rhan mewn chwaraeon (cyfartaledd yr wythnos)
4. Y gweithgareddau chwaraeon mwyaf cyffredin
5. Aelodaeth o glybiau chwaraeon
6. Gwirfoddoli mewn chwaraeon

7. Galw cudd am chwaraeon
8. Beth fyddai'n annog mwy o gymryd rhan mewn chwaraeon?

Am fwy o wybodaeth edrychwch ar y tablau data yn <http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

### 1. Cyfranogiad mewn chwaraeon (unrhyw gyfranogiad yn ystod y pedair wythnos diwethaf)

Yn 2016-2017, dywedodd 59% o oedolion eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw weithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf. Roedd gwrywod (63%) yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan na benywod (54%) ac roedd pobl iau'n fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan na phobl hŷn, fel y dangosir yn y ffigur isod.



Roedd anabledd, statws cyflogaeth a nodweddion eraill yn gysylltiedig hefyd â gwahaniaethau mewn cyfranogiad. Er enghraifft:

- Roedd oedolion â salwch tymor hir, anabledd neu freguster yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf (47%) na'r rhai heb y rhain (69%).
- Roedd y rhai mewn cyflogaeth yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf (72%) na'r rhai di-waith (52%) neu economaidd anweithgar (43%).
- Roedd siaradwyr Cymraeg yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf (63%) na'r rhai nad ydynt yn siarad y Gymraeg (58%). Yn wir, roedd pobl sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg yn eu bywyd bob

dydd yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf (65%) nag eraill (58%).

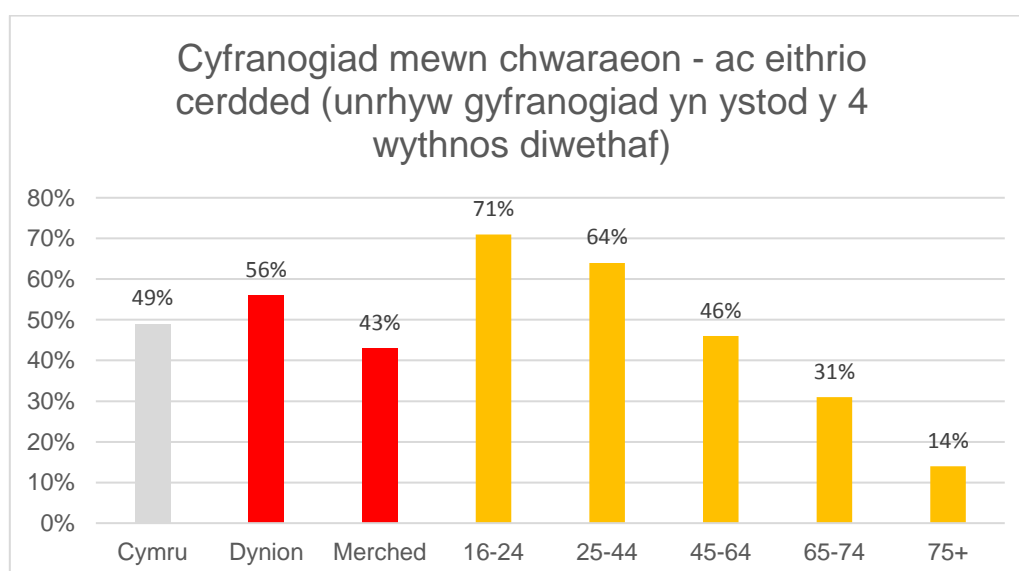
- Roedd y rhai oedd yn byw mewn teuluoedd sy'n wynebu amddifadedd sylweddol yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos diwethaf (49%) na'r rhai nad ydynt (61%).

Am fwy o wybodaeth am gyfranogiad mewn chwaraeon (unrhyw gyfranogiad yn ystod y pedair wythnos diwethaf) edrychwch ar Dabl 1 yn y tablau data yn

<http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

## 2. Cyfranogiad mewn chwaraeon – ac eithrio cerdded (unrhyw gyfranogiad yn ystod y pedair wythnos diwethaf)

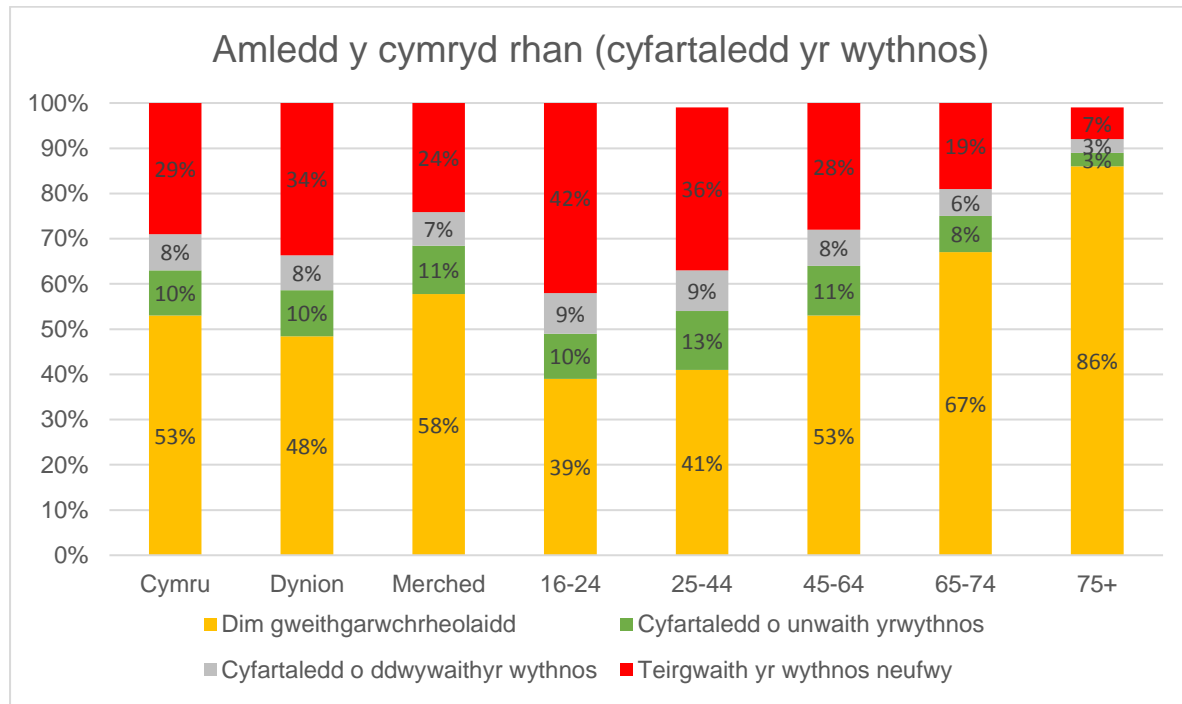
Y gweithgaredd mwyaf cyffredin o ddigon a gofnodwyd oedd cerdded mwy na dwy filltir (dywedodd 34% o oedolion eu bod wedi cerdded mwy na dwy filltir yn ystod y pedair wythnos diwethaf). Ar wahân i gerdded, dywedodd 49% o'r ymatebwyr eu bod wedi cymryd rhan mewn o leiaf rhyw weithgaredd chwaraeon yn ystod y 4 wythnos diwethaf. Eto, roedd gwrywod (56%) yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan na benywod (43%) ac roedd pobl iau'n fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan na phobl hŷn, fel y dangosir yn y ffigur isod.



## 3. Amledd y cymryd rhan mewn chwaraeon (cyfartaledd yr wythnos)

Yn 2016-2017, cymerodd 29% o oedolion ran mewn gweithgaredd chwaraeon dair gwaith yr wythnos neu fwy. Cymerodd 8% ran oddeutu dwywaith yr wythnos. Cymerodd 10% ran

oddeutu unwaith yr wythnos a chymerodd 53% ran lai nag unwaith yr wythnos. Roedd gwrywod yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (34%) ac yn llai tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (48%) na benywod (yr oedd 24% ohonynt wedi cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos a 58% wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos, yn eu trefn). Yn yr un modd, roedd pobl iau'n fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos ac yn llai tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos na phobl hŷn. Mae'r ffigur isod yn dangos amledd y cymryd rhan yn ôl rhyw ac oedran.



Roedd anabledl, statws cyflogaeth a nodweddion eraill yn gysylltiedig hefyd â gwahaniaethau mewn amledd y cymryd rhan. Er enghraifft:

- Roedd oedolion â salwch tymor hir, anabledl neu freguster yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (21%) ac yn fwy tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (64%) na'r rhai heb salwch tymor hir, anabledl neu freguster (yr oedd 36% ohonynt yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos a 43% yn cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos).
- Roedd y rhai mewn cyflogaeth yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan dair gwaith yr wythnos (35%) ac yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (42%) na'r rhai di-waith neu economaidd anweithgar (o blith y di-waith, cymerodd 24% ran dair gwaith yr wythnos a chymerodd 62% ran lai nag unwaith yr wythnos, ac o blith yr economaidd anweithgar, cymerodd 22% ran dair gwaith yr wythnos, ac o blith yr economaidd anweithgar, cymerodd 66% ran lai nag unwaith yr wythnos).



- Roedd siaradwyr Cymraeg yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (34%) ac yn llai tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (49%) na'r rhai nad ydynt yn siarad Cymraeg (o blith y rhain cymerodd 28% ran mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos a chymerodd 54% ran lai nag unwaith yr wythnos). Yn wir, roedd y bobl oedd yn defnyddio'r iaith Gymraeg yn ddyddiol yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (34%) ac yn llai tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (28%) nag eraill (o blith y rhain, cymerodd 28% ran dair gwaith yr wythnos a chymerodd 54% ran lai nag unwaith yr wythnos).
- Roedd y rhai oedd yn byw mewn teuluoedd oedd yn wynebu amddifadedd sylweddol yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan dair gwaith yr wythnos (19%) ac yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (65%) nag eraill (o blith y rhain roedd 31% wedi cymryd rhan dair gwaith yr wythnos a 51% wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos).

Am fwy o wybodaeth am amledd y cymryd rhan edrychwch ar Dabl 1 y tablau data yn <http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

#### 4. Y gweithgareddau chwaraeon mwyaf cyffredin

Mae Tabl (i) yn dangos y cyfleoedd yr oedd oedolion yng Nghymru fwyaf tebygol o fod yn cymryd rhan ynddynt. Y gweithgaredd mwyaf poblogaidd i wrywod a benywod yng Nghymru oedd cerdded (mwy na dwy filltir). Roedd nofio, rhedeg a loncian, pêl droed a beicio yn weithgareddau poblogaidd ymhlith y ddau ryw hefyd.

Tabl (i): Y gweithgareddau mwyaf poblogaidd – canran ac yn ôl rhyw

Gweithgaredd chwaraeon	Cymru (%)	Gwryw (%)	Benyw (%)
Cerdded (mwy na 2 filltir)	34	32	36
Nofio (dan do neu awyr agored)	14	12	16
Campfa neu ddsbarthiadau ffitrwydd	14	13	14
Athletau/Rhedeg ( unrhyw fath)	14	15	12
Loncian	10	11	10
Pêl droed (dan do, awyr agored neu futsal)	9	15	3
Unrhyw feicio	9	13	5

Rhedeg ffordd/traws gwlad	6	8	4
Pŵl	6	9	3
Crwydro/cerdded brynau a mynyddoedd	5	6	5
Golff (gan gynnwys taro a phytio)	5	9	2
Dawns (unrhyw fath)	4	1	7

Am fwy o wybodaeth am gymryd rhan yn ôl camp neu weithgaredd edrychwch ar Dabl 13 yn y tablau data yn

<http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

## 5. Aelodaeth o glybiau chwaraeon

Yn 2016-2017, dywedodd 23% o oedolion yng Nghymru eu bod yn aelodau o glwb chwaraeon. Mae bwlch rhwng y rhywiau mewn aelodaeth o glybiau chwaraeon – roedd 29% o wrywod yn aelodau o glwb chwaraeon o gymharu ag 17% o fenywod. Roedd cyfradd yr aelodaeth o glwb chwaraeon yn gostwng gydag oedran – roedd 28% o ieuencid 16-24 oed yn aelodau gan ostwng i 15% ar gyfer y grwpiau oedran 75+ oed.

Am fwy o wybodaeth am aelodaeth o glybiau chwaraeon edrychwch ar Dablau 5 a 6 yn y tablau data yn

<http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

## 6. Gwirfoddoli a gwirfoddoli mewn chwaraeon

Yng Nghymru, mae 28% o oedolion yn gwirfoddoli. Mae Tabl 7 yn y tablau data'n dangos bod oedolion yn fwy tebygol o wirfoddoli i elusennau (9%) a chlybiau chwaraeon (7%). Mae oedolion fwy na dwywaith yn fwy tebygol o wirfoddoli yn y gweithgareddau hyn nag o wirfoddoli mewn grwpiau celfyddydol (e.e. drama, cerddoriaeth, celf neu grefft) neu grwpiau amgylcheddol.

Mae'r arolwg yn darparu gwybodaeth fanylach am yr oedolion hynny a wirfoddolodd o leiaf unwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mewn chwaraeon. Rydym yn diffinio gwirfoddolwyr chwaraeon fel y rhai sy'n helpu heb dâl i gynnal unrhyw weithgaredd chwaraeon ar ôl ysgol neu mewn clwb. Mae gwirfoddolwyr chwaraeon yn helpu gyda gweithgareddau fel gweinyddu,

hyfforddi, arlwyo a chludo. Yn 2016/17, dywedodd 10% o oedolion eu bod yn gwirfoddoli mewn chwaraeon<sup>1</sup>. Mae bwllch rhwng y rhywiau mewn gwirfoddoli, gyda 14% o wrywod yn gwirfoddoli o gymharu â 6% o fenywod.

O blith y gwirfoddolwyr hyn, roedd y rhan fwyaf yn debygol o ddarparu hyfforddiant (5%) ac wedyn gweinyddu (3%), bod yn swyddog/dyfarnu (2%), stiwardio (2%), arlwyo (1%) cludiant (1%) a gweithgareddau eraill (1%). Efallai bod y gwirfoddolwyr wedi cymryd rhan mewn mwy nag un o'r gweithgareddau hyn.

Am fwy o wybodaeth am wirfoddoli edrychwch ar Dablau 7, 8 a 9 yn y tablau data yn <http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

## 7. Galw cudd am chwaraeon

Byddai 58% o'r holl oedolion yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon neu weithgarwch corfforol. Cyfeirir at y data hwn gan y sector chwaraeon fel 'galw cudd'. Gellir gweld y galw mwyaf am nofio (18%), beicio (12%) a champfa neu ddsbarthiadau ffitrwydd (11%). Dangosir y mathau eraill o weithgareddau y mae galw amdanynt yn ôl rhyw yn y tabl isod.

*Tabl (ii): Canran yr oedolion a gofnododd alw cudd am chwaraeon a gweithgareddau yn ôl rhyw*

Galw cudd am...	Cymru (%)	Gwryw (%)	Benyw (%)
Nofio (dan do neu awyr agored)	18	15	20
Unrhyw feicio (BMX/beicio/beicio mynydd)	12	14	9
Unrhyw ymarfer a gweithgaredd ffitrwydd	11	8	14
Canwïo/caiacio	8	10	6
Athletau/rhedeg (unrhyw fath)	8	7	8
Cerdded (mwy na 2 filltir)	8	7	9
Dringo/mynydda/dringo creigiau	7	8	5
Sgïo	6	7	6

<sup>1</sup> Mae'r ganran yma ychydig yn uwch na'r 7% a ddyfynnwyd uchod (gwirfoddolwyr ar gyfer clwb chwaraeon) oherwydd mae'n cynrychioli cyfnod cyfeirio estynedig (12 mis yn erbyn adeg yr arolwg) a lleoliadau ychwanegol (ysgolion a chlybiau chwaraeon yn erbyn clybiau chwaraeon yn unig).

Dawns (unrhyw fath)	6	2	10
Saethyddiaeth	6	8	4
Pêl droed (dan do/awyr agored/futsal)	6	11	2
Tennis	6	6	6

Am fwy o wybodaeth am alw cudd am chwaraeon, edrychwch ar Dabl 15 yn y tablau data yn <http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

## 8. Beth fyddai'n annog mwy o gymryd rhan mewn chwaraeon?

Holodd yr arolwg yr ymatebwyr am y ffactorau fyddai'n eu hannog i gymryd mwy o ran mewn chwaraeon. Y ffactor mwyaf poblogaidd a ddewiswyd gan oedolion yng Nghymru (32%) oedd 'pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith'. Hwn oedd y ffactor mwyaf poblogaidd i wrywod a benywod fel ei gilydd. Mae'r tabl isod yn dangos yr holl ffactorau yn ôl rhyw.

*Tabl (iii): 'Byddwn yn gwneud mwy o chwaraeon pe bai...' yn ôl rhyw*

Byddwn yn gwneud mwy o chwaraeon pe bai ...	Cymru (%)	Gwryw (%)	Benyw (%)
Pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith	32	36	29
Pe bawn i'n iau	29	32	26
Pe bawn i'n fwy heini	27	26	28
Pe bai gen i lai o ymrwymadau teuluol	23	19	26
Pe bai'n costio llai	18	15	20
Pe bai mwy o gyfleusterau neu glybiau yn fy ardal i	16	15	16
Pe bai gen i gwmi i gymryd rhan	12	9	14
Pe bawn i'n gallu mynd i drafferth i wneud yr ymdrech	10	9	11
Pe na bai gen i anabledd, salwch neu anaf sy'n fy atal i rhag cymryd rhan	10	9	11
Pe bawn i'n gwneud rhywbeth am y peth	8	7	9
Pe bawn i'n fwy hyderus	8	5	11

Pe bai'n haws teithio i glybiau/cyfleusterau	7	7	7
Pe bawn i'n well mewn chwaraeon	6	5	7
Pe bawn i'n rhoi blaenoriaeth i chwaraeon dros weithgareddau hamdden eraill	4	4	4
Pe bawn i'n gwybod ble i fynd i ddysgu	4	4	4
Pe bai rhywun yn gofyn i mi gymryd rhan	3	3	2
Pe bai clybiau/cyfleusterau'n darparu ar gyfer fy lefel i	3	2	3
Pe bawn i'n teimlo llai o embaras yn cymryd rhan mewn chwaraeon	3	2	3
Pe bai'r cyfleusterau'n well	3	3	2
Pe bai hyfforddiant ar gael	2	2	2
Fe fyddwn i'n cymryd rhan ar adeg wahanol o'r flwyddyn	2	2	2
Pe bai gen i'r sylfaen sgiliau/cymhwysedd gofynnol	1	1	1
Pe bai pobl sy'n rhedeg clybiau'n fwy cyfeillgar	1	1	1
Pe bai darpariaeth Gymraeg ar gael yn fy ardal i	0	-	-
Dim rheswm	11	12	10

Am fwy o wybodaeth am beth fyddai'n annog mwy o gymryd rhan mewn chwaraeon edrychwch ar Dabl 14 yn y tablau data yn

<http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>

## 9. Ffordd o fyw a chymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden gorfforol

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17 yn cynnwys gwybodaeth am ymddygiadau ffordd o fyw penodol gan oedolion yng Nghymru. Y rhain yw ysmegu a defnydd o e-sigarennau, defnydd o alcohol, bwyta ffrwythau a llysiau, gweithgarwch corfforol (bodloni canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol) a mynegai màs y corff (BMI).

Yng Nghymru, dywedodd 1 o bob 5 oedolyn eu bod yn ysmegu (19%) a dywedodd nifer tebyg (20%) eu bod yn yfed mwy na'r canllaw wythnosol o alcohol (h.y. cyfartaledd o fwy nag 14 o unedau yn wythnosol). Dywedodd bron i 3 o bob 4 oedolyn nad oeddent wedi bwyta o leiaf bum dogn o ffrwythau neu llysiau yn ystod y diwrnod blaenorol (76%). O ran bod yn egnïol yn

gorfforol, dywedodd bron i hanner (46 y cant) o oedolion nad oeddent wedi bod yn egniol am o leiaf 150 munud yn ystod yr wythnos flaenorol. Roedd mwy na hanner (59 y cant) yr oedolion wedi'u categoreiddio fel oedolion dros eu pwysau neu or-dew, gan gynnwys 23 y cant oedd yn or-dew.

Hefyd, caiff y canlyniadau ar gyfer ymddygiadau ffordd o fyw iach lluosog eu cyfrif. Mae'r rhain yn cynnwys y canlynol:

- *Dim yn ysmegu*
- *Dim yn yfed mwy na'r canllawiau wythnosol o alcohol*
- *Bwyta pum dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol*
- *Bod yn egniol yn gorfforol am o leiaf 150 munud yn ystod yr wythnos flaenorol*
- *Cynnal pwysau corff / mynegai màs y corff iach*

Mae Tabl 16 y tablau data'n dangos amledd y cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden gorfforol mewn perthynas ag ymddygiadau ffordd o fyw iach. Mae'n dangos cyfansoddiad yr ymddygiadau ffordd o fyw iach gan oedolion ym mhob grŵp cymryd rhan.

Mae'r tabl yn dangos bod 82% o'r oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a hamdden gorfforol (tair gwaith neu fwy yr wythnos) wedi bodloni'r canllawiau 150 munud a argymhellir ar gyfer gweithgarwch corfforol (o gymharu â 37% o'r oedolion a gymerodd ran lai nag unwaith yr wythnos). Hefyd, dim ond 17% o'r oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a hamdden gorfforol (tair gwaith neu fwy yr wythnos) oedd wedi'u categoreiddio'n or-dew (o gymharu â 27% o'r oedolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgarwch rheolaidd). Hefyd roedd yr oedolion a gymerodd ran fwy na thair gwaith yr wythnos yn fwy tebygol o fwyta pump o ffrwythau neu lysiau (35%) a pheidio ag ysmegu'n rheolaidd (nid oedd 81% wedi ysmegu erioed neu roeddent wedi rhoi'r gorau i ysmegu). Yn groes i'r tueddiadau hyn mewn ymddygiadau ffordd o fyw iach, roedd cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden gorfforol yn gysylltiedig hefyd â risg uchel o yfed alcohol (roedd 26% o'r oedolion yn yfed mwy nag 14 uned o gymharu ag 16% nad oeddent yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgarwch rheolaidd).

Hefyd gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg hunangofnodi eu hiechyd yn gyffredinol. Mae Tabl 16 yn tynnu sylw at y ffaith bod yr oedolion a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden gorfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o gofnodi iechyd da neu dda iawn (86%) ac yn llai tebygol o gofnodi iechyd gwael neu wael iawn (2%).

Yn gyffredinol mae'n ymddangos bod tueddiadau positif rhwng chwaraeon ac iechyd ac adlewyrchir hyn yn nifer yr oedolion sydd â phedwar neu bump o ymddygiadau ffordd o fyw iach (roedd gan 41% o oedolion a gymerodd ran 3+ gwaith yr wythnos o leiaf bedwar o'r ymddygiadau hyn).

## **10. Profiadau o chwaraeon yn yr ysgol**

Holwyd is sampl o oedolion yn yr arolwg am eu profiadau o chwaraeon yn yr ysgol. Roedd y rhan fwyaf o'r oedolion wedi mwynhau cymryd rhan mewn chwaraeon yn yr ysgol 'yn fawr' (59%). Roedd 21% yn mwynhau chwaraeon yn yr ysgol 'ychydig' ac nid oedd 20% wedi mwynhau cymryd rhan yn yr ysgol o gwbl.

Hefyd, holwyd yr oedolion a oeddent yn cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon trefnus y tu allan i wersi yn yr ysgol tra oeddent yn yr ysgol uwchradd. Cytunodd 59% eu bod yn cymryd rhan yn rheolaidd ac roedd 35% yn anghytuno â'r datganiad.

## **Adnoddau eraill**

I weld y tablau data am gyfranogiad oedolion mewn chwaraeon, aelodaeth o glybiau chwaraeon a gwirfoddoli mewn chwaraeon yng Nghymru ewch i <http://sport.wales/ymchwil-a-pholisi/arolygon-ac-ystadegau/ystadegau.aspx?lang=cy>.

Am fwy o wybodaeth gefndir am yr arolwg, am ddull yr arolwg a chynnwys yr holiadur, y newyddion diweddaraf, canlyniadau ac adroddiadau'r gwaith datblygu, a rhagor o wybodaeth am gysylltu data, edrychwch ar dudalennau Llywodraeth Cymru ar y we ([http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=el\\_home&lang=cy](http://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?tab=el_home&lang=cy)).