

Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol.

Cyflwr y Genedl.

Datganiad ystadegol o Arolwg
Cenedlaethol Cymru 2017-18.

sportwales
chwaraeoncymru



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government



sportwales
chwaraeon cymru



Noddir gan
Llywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017-18:

Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniïol - Adroddiad Cyflwr y Genedl

Crynodeb

- Mae'r datganiad hwn yn darparu'r prif ganlyniadau am gymryd rhan mewn chwaraeon a galw cudd o Arolwg Cenedlaethol Cymru yn 2017-18. Dyma'r ail flwyddyn i ganlyniadau ar gyfer chwaraeon a ffyrdd o fyw egniïol gael eu rhyddhau.
- Ers 2016-17, mae Arolwg Cenedlaethol Cymru wedi cymryd lle'r Arolwg ar Oedolion Egniïol 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. Er hynny, cafodd y cwestiynau a holwyd yn 2016-17 ac yr adroddir arnynt yma eu cynnwys hefyd yn y dadansoddiad ar gyfer cymhariaeth. Ar gyfer y cwestiynau hyn, mae unrhyw newidiadau arwyddocaol dros amser wedi'u nodi.
- Cymerodd 32% o oedolion ran mewn gweithgaredd chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Cymerodd 8% ran oddeutu dwywaith yr wythnos, cymerodd 11% ran oddeutu unwaith yr wythnos a chymerodd 50% ran lai nag unwaith yr wythnos. Eto, cysylltir nodweddion gwarchoddedig â chyfraddau cymryd rhan amrywiol.
- Mae nifer y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ddangosydd cenedlaethol ar gyfer Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015. Mae hyn wedi cynyddu o 29% yn 2016-17 i 32% yn 2017-18.
- Yn 2017-2018, dywedodd 59% o oedolion eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw weithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf. Nid yw'r ganran yma wedi newid o gymharu â chanlyniadau'r flwyddyn flaenorol. Mae oedran, rhyw, anabledd a siarad Cymraeg yn nodweddion sy'n gysylltiedig â chyfraddau cymryd rhan amrywiol.
- Mae oedolion yng Nghymru'n fwy tebygol o fod yn cymryd rhan mewn cerdded (2 filltir neu fwy), dosbarthiadau ffitrwydd neu'r gampfa, nofio, rhedeg a loncian yn yr awyr agored, pêl droed a beicio.

- Byddai 55% o'r holl oedolion yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon neu weithgarwch corfforol (roedd y gyfran yn 58% yn 2016-17). Fel yn 2016-17, roedd y mathau o weithgarwch yr oedd y mwyaf o alw amdanynt yn cynnwys nofio dan do neu awyr agored (20%), beicio (gan gynnwys BMX a beicio mynydd;12%) a dosbarthiadau ffitrwydd neu'r gampfa (9%).
- Yn gyffredinol, mae cysylltiad rhwng sgoriau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC), sy'n cynrychioli amddifadedd ardaloedd bychain, a chymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon. Yn y cymunedau lleiaf difreintiedig mae'r cyfraddau cymryd rhan uchaf ac yn y cymunedau mwyaf difreintiedig mae'r cyfraddau cymryd rhan isaf.
- Mynediad i Gyfleoedd – Roedd oedolion yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon os oedd canolfan / clwb chwaraeon, parc a chlwb ieuencid o fewn pymtheg i ugain munud ar droed o'u cartref.
- Ymwybyddiaeth – Roedd cyfran uwch o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos os oeddent yn cytuno â'r datganiad canlynol 'Rydw i'n gwybod sut i gael gwybod pa wasanaethau mae fy awdurdod lleol yn eu darparu'.
- Roedd oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o ymateb yn bositif i'r datganiadau canlynol: "Yn gyffredinol, pa mor fodlon ydych chi gyda'ch bywyd y dyddiau hyn?"; "Yn gyffredinol, i ba raddau ydych chi'n teimlo bod y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich bywyd yn werth chweil?"; ac "Yn gyffredinol, pa mor hapus oeddech chi'n teimlo ddoe?". Roedd y berthynas hon yn gwbl groes ar gyfer y datganiad, "Yn gyffredinol, pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe?".
- Po fwyaf tebygol yw oedolyn o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos, y lleiaf unig y bydd yn teimlo.
- Mae'r arolwg yn cynnwys gwybodaeth am ymddygiad ffordd o fyw penodol oedolion yng Nghymru. Y rhain yw ysmegu a defnydd o e-sigarennau, defnydd o alcohol, faint o ffrwythau a llysiau maent yn eu bwyta, gweithgarwch corfforol (bodloni canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol) a mynegai màs y corff (BMI). Yn gyffredinol, mae oedolion ag ymddygiad iach yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos.
- Am fwy o wybodaeth gefndir am yr arolwg, edrychwch ar dudalennau Llywodraeth Cymru ar y we (<http://www.gov.wales/nationalsurvey>).

Cyflwyniad

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru'n cynnwys cyfweiliadau wyneb yn wyneb gyda mwy nag 11,000 o oedolion 16 oed a hŷn a ddewisir ar hap. Mae'r arolwg yn cynnwys amrywiaeth eang o faterion sy'n effeithio ar bobl a'u hardal leol.

Dim ond detholiad o'r canlyniadau mae'r datganiad hwn yn ei gynnwys; mae tablau manylach o ganlyniadau wedi'u cyhoeddi a chyhoeddir dadansoddiad pellach o bynciau penodol drwy gydol y flwyddyn drwy Lywodraeth Cymru.

Mae canlyniadau Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol Arolwg Cenedlaethol Cymru'n darparu un o'r prif ffynonellau o ddata a ddefnyddir gan Chwaraeon Cymru i fonitro'n strategol a chofnodi tueddiadau mewn chwaraeon yng Nghymru, yn ogystal â gweithredu fel sylfaen ar gyfer dylanwadu ar bolisïau ac arferion.

Defnyddir rhai o'r canlyniadau i fesur cynnydd tuag at nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015 yn ymwneud â gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru.

O dan adran (10) (1) y Ddeddf, rhaid i Weinidogion Cymru gyhoeddi dangosyddion ("dangosyddion cenedlaethol") at ddiben mesur cynnydd tuag at gyflawni'r nodau Llesiant.

Mae'r ganran sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn un o 46 o ddangosyddion cenedlaethol.

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. Dechreuodd ail don yr arolwg wrth i'r don gyntaf ddod i ben. Roedd yn weithredol rhwng 1 Ebrill 2017 a 31 Mawrth 2018 ac yn cynnwys 11,000 o oedolion 16 oed a hŷn a ddewiswyd ar hap.

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 cyfeithydd, 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.

Mae canlyniadau am lawer mwy o bynciau, gan gynnwys dadansoddiadau manwl, ar gael mewn [syllwr canlyniadau](#) rhyngweithiol ar dudalennau Arolwg Cenedlaethol Cymru ar y we fel rhan o wefan Llywodraeth Cymru (<http://www.gov.wales/nationalsurvey>). Mae'r canlyniadau, sy'n bwydo i ddangosyddion cenedlaethol [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#), ar gael fel data agored ar [StatsCymru](#).

Hefyd mae tudalennau Arolwg Cenedlaethol Cymru ar y we'n cynnwys mwy o wybodaeth gefndir am yr arolwg, dull yr arolwg a chynulleidfau'r holiadur, y newyddion diweddaraf, canlyniadau ac adroddiadau o'r gwaith datblygu, a rhagor o wybodaeth am gysylltu data.

Canlyniadau

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

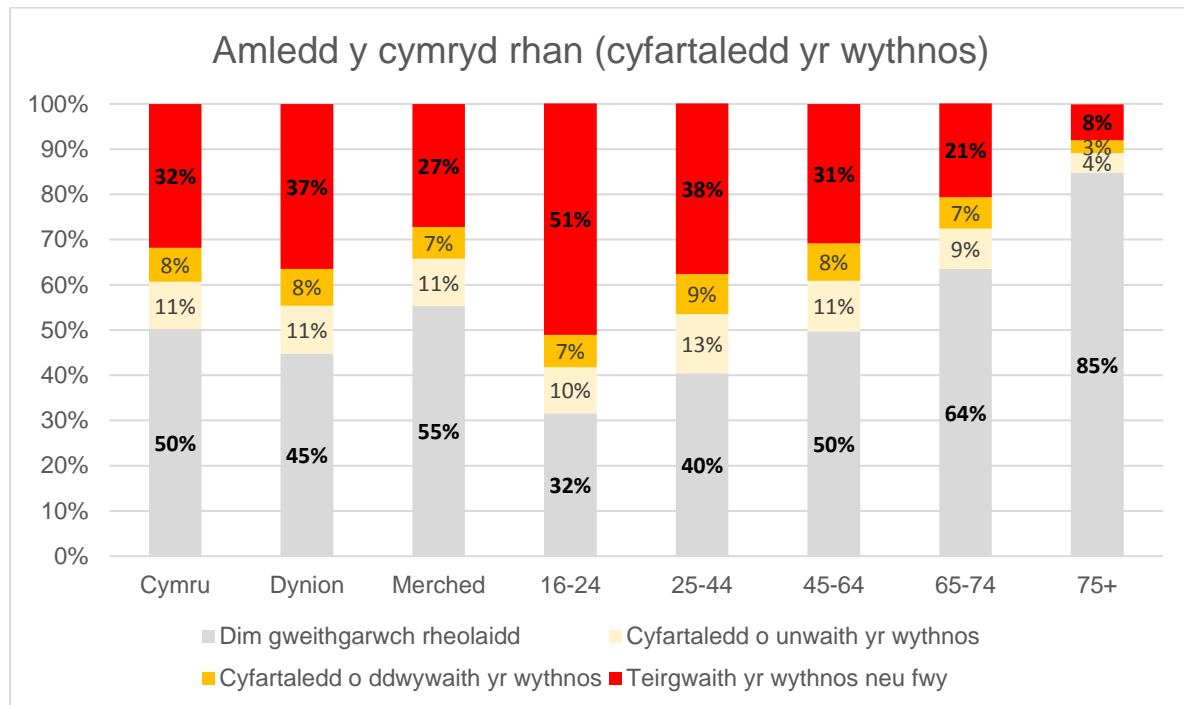
1. Amledd y cymryd rhan mewn chwaraeon (cyfartaledd yr wythnos)
2. Cymryd rhan mewn chwaraeon (unrhyw gymryd rhan yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf)
3. Galw cudd am chwaraeon
4. Mynediad i Gyfleoedd ac Ymwybyddiaeth
5. Iechyd Cyffredinol, Lles Personol ac Unigrwydd
6. Ymddygiad Iach

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

Yn 2017-2018, cymerodd 32% o oedolion ran mewn gweithgaredd chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Cymerodd 8% ran oddeutu dwywaith yr wythnos. Cymerodd 11% ran oddeutu unwaith yr wythnos a chymerodd 50% ran lai nag unwaith yr wythnos. Roedd gwrywod yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (37%) ac yn llai tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (45%) na benywod (yr oedd 27% ohonynt wedi cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos a 55% 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 **Ffigur 1** yn dangos amledd y cymryd rhan yn ôl rhyw ac oedran.

Ffigur 1: Amledd y cymryd rhan (wythnos) – yn ôl rhyw ac oedran



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

- Roedd oedolion â salwch tymor hir, anabledd neu freguster yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (23%) ac yn fwy tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (62%) na'r rhai heb salwch tymor hir, anabledd neu freguster (yr oedd 39% ohonynt yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos a 39% 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 (39%) ac yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (39%) na'r rhai di-waith neu economaidd anweithgar (o blith y di-waith, cymerodd 30% ran dair gwaith yr wythnos a chymerodd 56% ran lai nag unwaith yr wythnos, ac o blith yr economaidd anweithgar, cymerodd 24% ran dair gwaith yr wythnos, ac o blith yr economaidd anweithgar, cymerodd 64% ran lai nag unwaith yr wythnos).
- Roedd y bobl oedd yn defnyddio'r iaith Gymraeg yn ddyddiol yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos (37%) ac yn llai tebygol o gymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (43%) nag eraill (o blith y rhain cymerodd 31% ran dair gwaith yr wythnos a chymerodd 51% 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 (22%) ac yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (64%) nag eraill (o blith y rhain roedd 34% wedi cymryd rhan dair gwaith yr wythnos a 47% wedi cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos).

Roedd cyfran yr oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos yn amrywio yn ôl awdurdod lleol hefyd (**Tabl 1**):

Tabl 1: Cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl ardal

	2017-2018 (%)	Nifer yr Oedolion
Ynys Môn	34	19,000
Gwynedd	33	32,000
Conwy	30	28,000
Sir Ddinbych	32	24,000
Sir y Fflint	28	34,000
Wrecsam	28	30,000
Powys	32	34,000
Ceredigion	31	18,000
Sir Benfro	32	32,000
Sir Gaerfyrddin	35	52,000
Abertawe	37	71,000
Castell-nedd Port Talbot	27	30,000
Pen-y-bont ar Ogwr	28	31,000
Bro Morgannwg	39	40,000
Caerdydd	37	103,000
Rhondda Cynon Taf	21	40,000
Merthyr Tudful	25	12,000
Caerffili	32	46,000
Blaenau Gwent	24	13,000
Torfaen	31	23,000
Sir Fynwy	38	29,000
Casnewydd	36	42,000

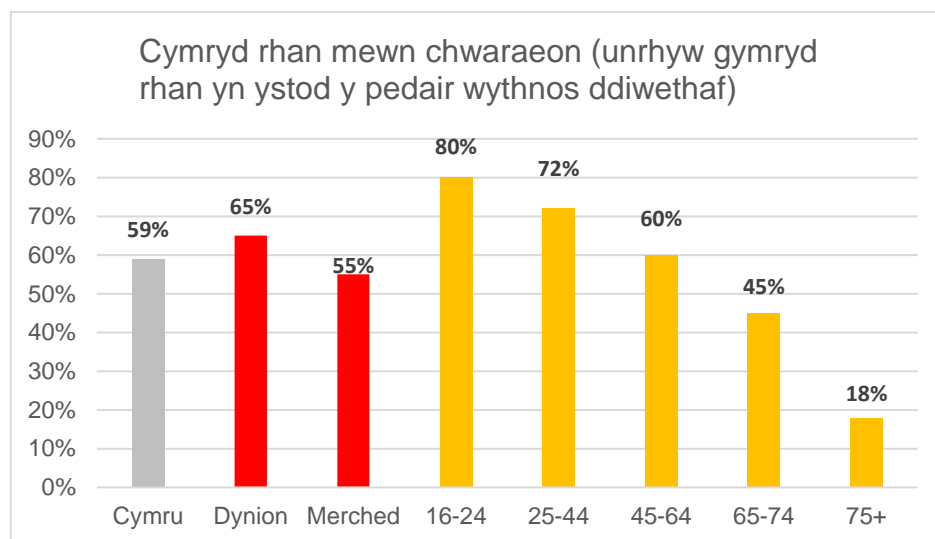
Roedd cyfran yr oedolion gymerodd ran mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn amrywio o 21% i 39%. Gwelwyd y gyfradd gymryd rhan uchaf ym Mro Morgannwg a'r isaf yn RhCT.¹

Nid oes unrhyw wahaniaeth sylweddol rhwng Cymru drefol a gwledig² (y ddwy ardal yn 32%).

2. Cymryd rhan mewn chwaraeon (unrhyw gymryd rhan yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf)

Yn 2017-2018, dywedodd 59% o oedolion eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw weithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf. Roedd gwrywod (65%) yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan na benywod (55%), ac roedd pobl iau'n fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan na phobl hŷn. Dangosir hyn yn **Ffigur 2**.

Ffigur 2: Unrhyw gymryd rhan mewn chwaraeon yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf – yn ôl rhyw ac oedran



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

- Roedd oedolion â salwch tymor hir, anabled neu freguster yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf (46%) na'r rhai heb y rhain (71%).

¹ Sylwer er bod y canrannau ar gyfer yr awdurdodau lleol hyn yn wahanol maent yn cyfateb ill dau i tua 40,000 o oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos.

² Yn defnyddio diffiniad y Swyddfa Ystadegau Gwladol o Gymru Drefol a Gwledig. Dyma dull o ddsbarthu ardaloedd bychain yn ardaloedd gwledig / trefol yn seiliedig ar faint y setliad ffisegol, gyda'r rhai sydd â phoblogaeth o fwy na 10,000 yn cael eu dosbarthu fel rhai trefol a'r gweddill yn wledig. Am fwy o fanylion ewch i:

<https://www.ons.gov.uk/methodology/geography/geographicalproducts/ruralurbanclassifications/2011ruralurbanclassification>

- Roedd y rhai mewn cyflogaeth yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan mewn gweithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf (73%) na'r rhai di-waith (55%) neu economaidd anweithgar (44%).
- 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 ddiwethaf (67%) nag eraill (59%).
- 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 ddiwethaf (46%) na'r rhai nad ydynt (62%).

3. Y gweithgareddau chwaraeon mwyaf cyffredin

Mae **Tabl 2** 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 yn weithgareddau poblogaidd ymhlith y ddau ryw hefyd.

Tabl 2: Gweithgareddau poblogaidd – canran ac yn ôl rhyw

Gweithgaredd chwaraeon	Cymru (%)	Gwryw (%)	Benyw (%)
Cerdded (mwy na 2 filltir)	33	32	33
Campfa neu ddosbarthiadau ffitrwydd	16	15	16
Nofio (dan do neu awyr agored)	15	14	17
Unrhyw feicio (gan gynnwys BMX neu feicio mynydd)	11	16	6
Loncian	11	12	9
Pêl droed (dan do, awyr agored neu futsal)	8	14	2
Pŵl	6	9	3
Crwydro/cerdded bryniau a mynyddoedd	6	6	5
Rhedeg ffordd/traws gwlad	5	7	4
Golff (gan gynnwys taro a phytio)	4	7	2
Dawns (unrhyw fath)	3	1	5

Am fwy o wybodaeth am gymryd rhan yn ôl camp neu weithgaredd edrychwch ar ‘Syllwr Canlyniadau’ Arolwg Cenedlaethol Cymru.

4. Galw cudd am chwaraeon

Byddai 55% o'r holl oedolion yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon neu weithgarwch corfforol. Cyfeirir at y data hyn gan y sector chwaraeon fel 'galw cudd'. Gellir gweld y galw mwyaf am nofio (20%), beicio (gan gynnwys BMX a beicio mynydd; 12%) a champfa neu ddsbarthiadau ffitrwydd (9%). Dangosir y mathau eraill o weithgareddau y mae galw amdanynt yn ôl rhyw yn **Nhabl 3**.

Tabl 3: 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)	20	16	23
Unrhyw feicio (BMX/beicio/beicio mynydd)	12	15	10
Campfa neu ddsbarthiadau ffitrwydd	9	7	11
Cerdded (mwy na 2 filltir)	8	7	9
Canwïo/caiacio	7	9	6
Sgïo	7	8	6
Dringo/mynydda/dringo creigiau	6	7	5
Tennis	6	6	6
Saethyddiaeth	5	7	4
Marchogaeth / neidio ceffylau	5	3	8
Pêl droed (dan do/awyr agored/futsal)	5	9	1
Badminton	5	5	5
Dawns (unrhyw fath)	5	1	7

Am fwy o wybodaeth am alw cudd am chwaraeon a gweithgarwch, edrychwch ar ‘Syllwr Canlyniadau’ Arolwg Cenedlaethol Cymru.

Mae **Tabl 4** yn dangos cyfran yr oedolion sydd eisiau gwneud mwy o chwaraeon ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Roedd canran yr oedolion â galw am wneud mwy o chwaraeon yn amrywio o 41% yng Ngwynedd i 70% yn Sir Fynwy.

Tabl 4: Galw am wneud mwy o chwaraeon, yn ôl ardal

	2017-2018 (%)	Nifer yr Oedolion
Ynys Môn	68	38,000
Gwynedd	41	40,000
Conwy	51	49,000
Sir Ddinbych	56	43,000
Sir y Fflint	52	64,000
Wrecsam	56	61,000
Powys	55	58,000
Ceredigion	52	31,000
Sir Benfro	42	42,000
Sir Gaerfyrddin	58	87,000
Abertawe	53	103,000
Castell-nedd Port Talbot	45	50,000
Pen-y-bont ar Ogwr	52	58,000
Bro Morgannwg	55	56,000
Caerdydd	64	180,000
Rhondda Cynon Taf	42	80,000
Merthyr Tudful	36	17,000
Caerffili	62	90,000
Blaenau Gwent	51	28,000
Torfaen	66	49,000
Sir Fynwy	70	53,000
Casnewydd	68	79,000

Bydd gweddill yr adroddiad yn canolbwyntio ar Ddangosydd 38 Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol – cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Edrychir ar yr amrywiad hwn ar draws cwestiynau eraill arolwg 2017-18.

5. Mynediad i Gyfleoedd ac Ymwybyddiaeth

Yn gyffredinol, mae cyfranogiad oedolion mewn chwaraeon yn gysylltiedig ag amddifadedd. Po leiaf difreintiedig yw'r gymuned, y mwyaf tebygol ydyw y bydd oedolion y gymuned honno'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos.

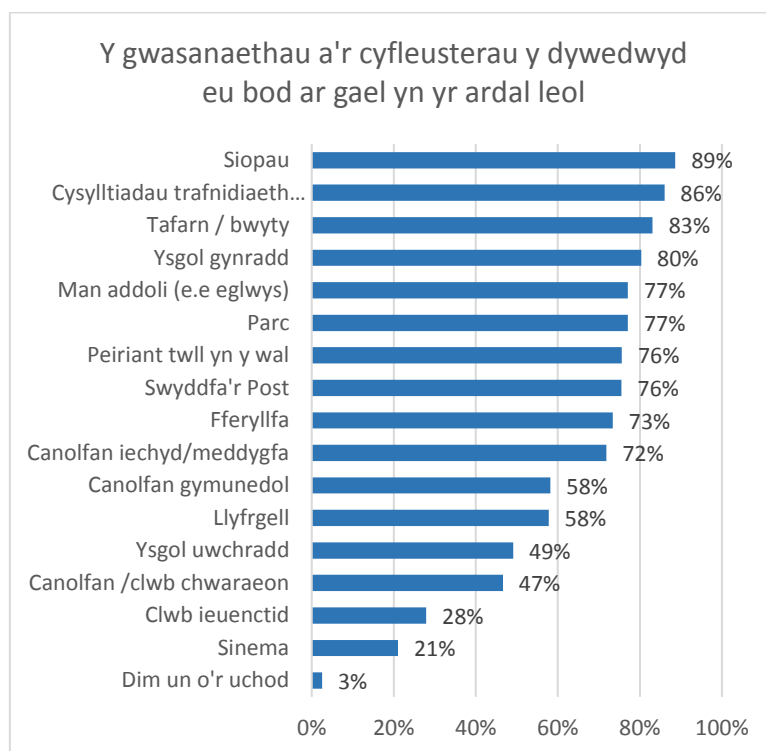
MALIC yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd perthynol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru. Ei nod yw adnabod yr ardaloedd bychain hynny ble ceir y dwyseddau uchaf o sawl gwahanol fath o amddifadedd. Mae'n gwneud hynny drwy gyfuno dangosyddion lluosog i ddarparu sgôr amddifadedd ar gyfer pob ardal fechan yng Nghymru.

Yng Nghymru, mae'r oedolion yn yr 20% o gymunedau mwyaf difreintiedig yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos (24%) nag oedolion sy'n byw yn y cymunedau lleiaf difreintiedig (39%). Fel y nodwyd uchod, mae MALIC yn cynnwys sawl parth sydd â mesurau lluosog sy'n cyfuno i ddarparu sgôr gyffredinol. Mae dadansoddiad manylach o'r parthau hyn yn datgelu nad yw'r cyswllt rhwng amledd y cymryd rhan ac amddifadedd yn digwydd ar gyfer pob parth yn MALIC.

Yn wir, roedd yr oedolion sy'n byw mewn cymunedau ag amddifadedd iechyd (20% mwyaf difreintiedig, Parth Iechyd MALIC) yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos (25%) o gymharu â'r rhai yn y cymunedau iachaf (39%). Gwelwyd yr un patrwm hefyd ar gyfer y parth incwm (25% a 35% yn eu trefn), y parth cyflogaeth (25% a 35% yn eu trefn), y parth addysg (26% a 39% yn eu trefn), a'r parth diogelwch cymunedol (28% a 35%). Felly, yn gyffredinol, os nad yw cymunedau'n ddifreintiedig mewn perthynas ag iechyd, incwm, cyflogaeth, addysg neu ddiogelwch cymunedol, mae cyfran yr oedolion sy'n cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon yn uwch. Fodd bynnag, nid oedd amledd y cymryd rhan mewn chwaraeon yn gysylltiedig â'r parth tai, y parth amgylchedd ffisegol na'r parth mynediad at wasanaethau. Mae hwn yn ganfyddiad diddorol sy'n teilyngu ymchwiliad pellach. Mae cwestiynau newydd a ychwanegwyd at arolwg 2017-18 yn helpu i ddangos bod ychydig mwy i'r stori yma.

Yn 2017-18, gofynnwyd i'r oedolion yn ACC feddwl am yr ardal o fewn 15 i 20 munud o bellter cerdded o'u cartref ac a oedd unrhyw rai o'r cyfleusterau/gwasanaethau canlynol ar gael: Siopau, Tafarn / bwyty, Sinema, Parc, Llyfrgell, Canolfan Gymunedol, Canolfan / clwb chwaraeon, Clwb ieuencid, Canolfan iechyd / Meddygfa, Fferyllfa, Swyddfa bost, Ysgol gynradd, Ysgol uwchradd, Lle addoli (e.e. eglwys), Peiriant codi arian, Cysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus (e.e. gorsaf drenau neu lwybr bysus). Mae crynodeb o'r argaeledd i'w weld yn **Ffigur 3**.

Ffigur 3: Y gwasanaethau a'r cyfleusterau sydd ar gael yn yr ardal leol



Roedd oedolion oedd â **Pharc** neu **Ganolfan/Clwb Chwaraeon** yn eu hardal leol yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Fodd bynnag, nid oedd unrhyw wahaniaeth ystadegol rhwng mathau eraill o wasanaethau/cyfleusterau (e.e. siopau, ysgolion, meddygon teulu), gyda chlybiau ieuencid a thafarndai/bwytai'n eithriadau. Dangosir y gwahaniaethau arwyddocaol hyn yn **Nhabl 5**.

Tabl 5: Cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon, yn ôl math o gyfleuster/gwasanaeth

	Cyfran yr oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos:	
	Gyda chyfleuster / gwasanaeth yn yr ardal leol	Heb gyfleuster / gwasanaeth yn yr ardal leol
Clwb ieuencid	38%	31%
Canolfan / clwb chwaraeon	37%	30%
Parc	35%	28%
Tafarndai / Bwytai	34%	26%

Roedd yr oedolion oedd yn cytuno â'r datganiad canlynol '*Rydw i'n gwybod sut i gael gwybod pa wasanaethau mae fy awdurdod lleol yn eu darparu*' yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai oedd yn anghytuno. Dangosir y canlyniadau yn **Nhabl 6**.

Tabl 6: Cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon, yn ôl ymwybyddiaeth o wasanaethau awdurdodau lleol

	Cytuno'n gryf	Tueddu i gytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Tueddu i anghytuno	Anghytuno'n gryf
<i>'Rydw i'n gwybod sut i gael gwybod pa wasanaethau mae fy awdurdod lleol yn eu darparu'</i>	33%	33%	33%	27%	25%

Yn fwy cyffredinol, roedd oedolion oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o ddefnyddio'r rhyngwrwd a'i ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau niferus (e.e. defnyddio peiriant chwilio fel Google, anfon e-bost, lawrlwytho ap, gwyllo fideo ar-lein, siopa ac ati) nag oedolion oedd yn cymryd rhan yn llai aml. Nid oedd un o bob pump oedolyn oedd wedi cymryd rhan yn llai aml wedi defnyddio'r rhyngwrwd yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf.

6. Iechyd Cyffredinol, Lles Personol ac Unigrwydd

Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn defnyddio 4 o gwestiynau'r arolwg i fesur lles personol (y cyfeirir ato weithiau fel lles goddrychol). Y pedwar cwestiwn yw: "Yn gyffredinol, pa mor fodlon ydych chi gyda'ch bywyd y dyddiau hyn?"; "Yn gyffredinol, i ba raddau ydych chi'n teimlo bod y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich bywyd yn werth chweil?"; "Yn gyffredinol, pa mor hapus oeddech chi'n teimlo ddoe?"; "Yn gyffredinol, pa mor bryderus oeddech chi'n teimlo ddoe?". Gofynnir i bobl ymateb i'r cwestiynau ar raddfa o 0 i 10 lle mae 0 yn golygu 'dim o gwbl' a 10 yn golygu 'yn llwyr'.

Mae **Tabl 7** yn dangos sut mae cyfran yr oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn amrywio yn ôl sut gwnaethant ymateb i bob un o'r pedwar cwestiwn.

Tabl 7: Cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon, yn ôl cwestiynau lles personol (ONS 4).

	Isel (0-4)	Canolig (5-6)	Uchel (7-8)	Uchel iawn (9-10)
Bodddhad cyffredinol â bywyd	17%	25%	34%	33%
Teimlad cyffredinol bod y pethau a wneir mewn bywyd yn werth chweil	19%	23%	34%	34%
Hapusrwydd cyffredinol	24%	29%	33%	33%
Pryder cyffredinol	33%	34%	30%	29%

I ddechrau, gofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg am eu bodddhad cyffredinol â'u bywyd. Roedd oedolion â lefel uchel neu uchel iawn o foddhad â'u bywyd yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd na'r rhai â lefel ganolig neu isel o foddhad.

Yn yr un modd, gofynnwyd i'r ymatebwyr wedyn 'Yn gyffredinol, i ba raddau ydych chi'n teimlo bod y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich bywyd yn werth chweil?'. Roedd oedolion â sgôr uchel neu uchel iawn yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd (34% i'r ddau) na'r rhai â sgôr ganolig neu isel (23% a 19% yn eu trefn).

Holwyd yr oedolion hefyd am eu hapusrwydd cyffredinol. Roedd hyn hefyd yn gysylltiedig ag amledd y cymryd rhan. Roedd cysylltiad rhwng sgoriau hapusrwydd uwch â chyfran uwch o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon yn rheolaidd.

I'r gwrthwyneb, roedd cydberthynas wrthdro rhwng amledd y cymryd rhan mewn chwaraeon a pha mor bryderus oedd oedolion yn teimlo (ar y diwrnod blaenorol). Roedd oedolion oedd yn fwy pryderus (h.y. sgoriau uwch) yn llai tebygol o gymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon. Felly, er enghraifft, dim ond 29% o oedolion a sgoriodd yn uchel iawn ar y raddfa (h.y. pryderus iawn) gymerodd ran mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Gellir cymharu hyn â'r rhai â sgoriau isel (h.y. ddim yn bryderus iawn) lle mae cyfran uwch o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos (33%).

Yn gyffredinol, roedd mwy o siawns bod oedolion yn fodlon â'u bywyd, yn teimlo bod y pethau oedd yn cael eu gwneud yn eu bywyd yn werth chweil, yn hapus a ddim yn bryderus os oeddent yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos.

Hefyd gofynnwyd cwestiwn am iechyd cyffredinol yn yr arolwg – roedd 38% o oedolion ag iechyd da iawn neu dda'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Mae hyn yn sylweddol uwch nag ar gyfer y rhai ag iechyd gweddol (20%) ac iechyd gwael/gwael iawn (7%).

Gofynnwyd amrywiaeth o gwestiynau i ymatebwyr yr arolwg i weld a oeddent yn unig. Os yw oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos maent hefyd yn llai tebygol o fod yn unig.

Tabl 8: *Cymryd rhan yn rheolaidd mewn chwaraeon a galw am chwaraeon, yn ôl unigrwydd*

	Ddim yn unig (0)	Yn unig weithiau (1-3)	Unig (4-6)
Cymryd rhan mewn chwaraeon (3 gwaith neu fwy yr wythnos)	33%	34%	28%
Galw cudd am chwaraeon	49%	58%	63%

Hefyd, mae oedolion unig yn fwy tebygol o fod eisiau gwneud mwy o chwaraeon neu hamdden gorfforol. Dangosir y canlyniadau yn **Nhabl 8**.

7. Ymddygiad Iach

Canllawiau gweithgarwch corfforol – Mae'r canllawiau ar gyfer gweithgarwch corfforol wedi cael eu crynhoi, at ddiben dadansoddi, fel cymryd rhan mewn gwerth 150 munud o weithgarwch cymedrol/egniol mewn wythnos. Mae 53% o oedolion yn ddigon egniol am o leiaf y cyfanswm hwn o amser (mae 81% o'r oedolion sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos yn bodloni'r canllawiau hyn o ran hyd ac amser).

O ganlyniad, nid yw 47% o oedolion yn bodloni'r canllawiau hyn a argymhellir (h.y. gwneud llai na 150 munud o weithgarwch cymedrol/egniol mewn wythnos). O blith y rhain, byddai 37% yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon neu hamdden gorfforol.

Mae oedolion sy'n egniol am o leiaf 150 munud mewn wythnos yn fwy tebygol o fod yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos.

Mynegai Màs y Corff (BMI) – O ran mesur BMI, mae 60% o oedolion wedi'u dosbarthu fel oedolion dros eu pwysau neu or-dew. Roedd oedolion oedd wedi'u dosbarthu fel oedolion dros eu pwysau neu or-dew yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos na'r rhai oedd yn mesur pwysau iach.

Ysmygu – Mae 19% o oedolion yn ysmygu ar hyn o bryd. Mae oedolion sy'n ysmygu ar hyn o bryd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos na'r rhai sydd heb ysmygu erioed.

Bwyta ffrwythau a llysiau – Mae 23% o oedolion yn bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd. Roedd yr oedolion oedd yn bwyta'r dognau hyn o ffrwythau a llysiau'n fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos na'r rhai nad oeddent yn bwyta o leiaf pum dogn.

Yfed Alcohol – Nid oedd 47% o oedolion wedi yfed yn ystod yr wythnos flaenorol, fodd bynnag, roedd 18% o oedolion wedi yfed mwy na'r canllawiau yfed wythnosol (hanesyddol). Ceir cydberthynas rhwng yr unedau alcohol wythnosol a yfir ac amledd y cymryd rhan. Mae oedolion sy'n yfed mwy o unedau wythnosol o alcohol yn fwy tebygol o fod wedi cymryd rhan dair gwaith neu fwy yr wythnos.

Gwybodaeth safonol allweddol

Cefndir

Cynhelir Arolwg Cenedlaethol Cymru gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ar ran Llywodraeth Cymru. Mae'r canlyniadau yr adroddir arnynt yn y bwletin hwn yn seiliedig ar gyfweiliadau a gynhaliwyd rhwng 1 Ebrill 2017 a 31 Mawrth 2018.

Dewiswyd 23,517 o gyfeiriadau ar hap gan Ffeil Cyfeiriadau Cod Post Defnyddiwr Bach y Post Brenhinol. Aeth cyfwelwyr i bob cyfeiriad a dewis un oedolyn (16+ oed) ar hap o'r teulu. Wedyn cynhaliwyd cyfweiliad 45 munud wyneb yn wyneb â'r unigolyn hwnnw yn holi am safbwyntiau, ymddygiadau a nodweddion amrywiol. Cynhaliwyd cyfanswm o 11,381 o gyfweiliadau gyda chyfradd ymateb o 54.5%.

Mae rhagor o wybodaeth am y dull ar gael yn yr [adroddiad technegol](#).

Dehongli'r canlyniadau

Seilir y ffigurau sydd wedi'u dyfynnu yn y bwletin hwn ar yr ymatebwyr hynny a atebodd y cwestiwn perthnasol yn unig. Dim ond i is-sampl o ymatebwyr y gofynnwyd am rai pynciau yn yr arolwg ac ni ofynnwyd cwestiynau eraill os nad oedd y cwestiwn yn berthnasol. Hefyd gall atebion coll ddigwydd am sawl rheswm, gan gynnwys gwrthod neu anallu i ateb cwestiwn penodol.

Os trafodwyd perthynas rhwng dau ffactor, nid yw hyn yn golygu ei bod yn berthynas achlysurol. Mae angen dadansoddiad pellach i nodi a yw un ffactor yn achosi newid mewn un arall, neu a yw ffactorau eraill yn bwysicach mewn gwirionedd.

Pwysolir y canlyniadau i sicrhau eu bod yn adlewyrchu oedran a dosbarthiad rhyw poblogaeth Cymru.

Adroddiad ansawdd

Mae [Adroddiad ansawdd](#) cryno ar gael, yn cynnwys gwybodaeth fanylach am ansawdd yr arolwg a hefyd crynodeb o'r dulliau a ddefnyddiwyd i gasglu'r canlyniadau.

Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol 2015 yn ymwneud â gwella lles cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae'r Ddeddf yn sefydlu saith nod llesiant ar gyfer Cymru. Mae'r rhain ar gyfer Cymru sy'n fwy cyfartal, llewyrchus, cydnerth, iach a chyfrifol ar lefel fyd-eang, gyda chymunedau cydlynus a diwylliant bywiog a'r iaith Gymraeg yn ffynnu. O dan adran (10) (1) y Ddeddf, rhaid i Weinidogion Cymru gyhoeddi

dangosyddion (“dangosyddion cenedlaethol”) at ddiben mesur cynnydd tuag at gyflawni'r nodau llesiant.

Mae'r Arolwg Cenedlaethol yn casglu gwybodaeth ar gyfer 15 allan o'r [46 o ddangosyddion](#), ac adroddir ar 9 o'r rhain yma:

3. Canran yr oedolion sydd â llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach (ddim yn ysmegu, pwysau iach ac yn bodloni'r canllawiau ar gyfer ffrwythau a llysiau, yfed a gweithgarwch corfforol).
19. Canran yn byw ar aelwydydd ble ceir amddifadedd sylweddol.
20. Canran sy'n weddol fodlon neu'n fodlon iawn â'u swyddi.
24. Canran sy'n fodlon â'u gallu i gyrraedd/sicrhau mynediad i'r cyfleusterau a'r gwasanaethau y mae arnynt eu hangen.
28. Canran sy'n gwirfoddoli.
30. Canran sy'n unig.
35. Canran sy'n mynychu neu'n cymryd rhan yn y celfyddydau neu ddigwyddiadau diwylliant neu dreftadaeth 3 gwaith y flwyddyn o leiaf.
36. Canran sy'n siarad Cymraeg yn ddyddiol ac sy'n gallu siarad mwy na dim ond ychydig eiriau o Gymraeg.
38. Canran sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos.

Mae'r canlyniadau ar gyfer y dangosyddion hyn ar gael fel data agored ar [StatsCymru](#). Mae gwybodaeth am y dangosyddion, a hefyd naratif ar gyfer pob un o'r nodau llesiant a'r wybodaeth dechnegol gysylltiedig, ar gael yn yr [adroddiad ar Lesiant Cymru](#).

Mwy o wybodaeth am [Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol \(Cymru\) 2015](#).

Hefyd gallai'r ystadegau yn y datganiad hwn ddarparu naratif ategol i'r dangosyddion cenedlaethol a chael eu defnyddio gan fyrdau gwasanaethau cyhoeddus mewn perthynas â'u hasesiadau llesiant lleol a'u cynlluniau llesiant lleol.

Diweddariad nesaf

Detholiad bychan o'r canlyniadau yw'r datganiad hwn. Bydd nifer o gyhoeddiadau manylach, penodol i bwnc, yn cael eu cyhoeddi drwy gydol y flwyddyn. Mae'r cynlluniau cyhoeddi i'w gweld ar [dudalennau'r Arolwg Cenedlaethol ar y we](#).

Rydyn ni eisiau eich adborth chi

Rydyn ni'n croesawu unrhyw adborth ar unrhyw agwedd ar yr ystadegau hyn: e-bost insight@sport.wales