

Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB

2018

Cyflwr y Genedl

sportwales
chwaraeoncymru

Prif Ganfyddiadau

- Yr Arolwg Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB oedd yr arolwg cyntaf ar fyfyrwyr mewn colegau addysg bellach yng Nghymru, ac mae wedi'i gwblhau am yr eildro yn awr. Llenwodd **3,857** o fyfyrwyr holiadur ar-lein rhwng misoedd Mawrth a Gorffennaf 2018.
- Mae **43%** o fyfyrwyr yn cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos. Mae hyn yn ostyngiad o **6** phwynt canran ers 2015. Dywedodd **36%** yn 2018 nad oeddent yn gwneud unrhyw weithgarwch rheolaidd.
- Fel gyda chanfyddiadau'r arolwg ar chwaraeon ysgol, mae bwlbwch rhwng y rhywiau yn y cymryd rhan. Mae **50%** o fyfyrwyr gwrywaidd yn cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â **36%** o fyfyrwyr benywaidd. Er bod y bwlbwch hwn wedi lleihau **5** pwynt canran ers 2015, mae'n fwlch mwy nag a welir ymhlith disgyblion ysgolion cynradd ac uwchradd (Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018).
- Cymerodd **32%** o fyfyrwyr ran mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol unwaith yr wythnos o leiaf yn y coleg (**37%** gwrywod; **27%** benywod). Y tu allan i'r coleg, cymerodd **60%** ran unwaith yr wythnos neu'n amlach – **64%** o fyfyrwyr gwrywaidd a **56%** o fyfyrwyr benywaidd. Mae myfyrwyr 16 i 19 oed yn fwy tebygol o fod yn gyfranogwyr rheolaidd na myfyrwyr 20 oed neu hŷn.
- Mae tua hanner y myfyrwyr yn dweud bod eu hiechyd yn 'dda' neu'n 'dda iawn' – **53%** yn gyffredinol. Roedd **16%** yn meddwl bod y coleg yn eu helpu 'yn fawr' i gael ffordd o fyw iach ac roedd y myfyrwyr gwrywaidd (**18%**) yn fwy tebygol na'r myfyrwyr benywaidd (**14%**) o feddwl hyn.
- Mae **54%** o'r myfyrwyr yn hyderus i roi cynnig ar chwaraeon newydd (**67%** o'r myfyrwyr gwrywaidd a **43%** o'r myfyrwyr benywaidd).

- Roedd **22%** o'r myfyrwyr wedi gwirfoddoli mewn chwaraeon yn ystod y 12 mis diwethaf, gan roi eu hamser yn ddi-dâl a gwirfoddol i helpu i gynnal gweithgareddau chwaraeon. Roedd y myfyrwyr yn fwy tebygol o wirfoddoli fel hyfforddwyr (**67%**) neu fel swyddogion/dyfarnwyr (**20%**), gan helpu i gefnogi'r ddarpariaeth o chwaraeon.

Cyflwyniad

Mae'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru yn glir: **Creu Cenedl Egniol Lle Gall Pawb Fwynhau Chwaraeon Am Oes**. Ein cenhadaeth: **Datgloi Manteision Chwaraeon i Bawb**. Mae'r Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB a'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yn gwerthuso gweithgarwch chwaraeon ymhlith pobl ifanc, gan ddeall eu mwynhad o chwaraeon, ac mae'n sail i'r camau sy'n ofynnol er mwyn datgloi manteision chwaraeon.

Er mwyn datblygu dealltwriaeth o sut mae myfyrwyr Addysg Bellach [AB] yn canfod a chymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, cafodd yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol ei ymestyn yn 2015 fel ein bod yn gallu casglu sylfaen o gyfranogiad ar gyfer myfyrwyr mewn colegau AB yng Nghymru. Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB 2018 yw'r eildro i'r arolwg gael ei weithredu. Gan weithio gyda Colegau Cymru¹ a Cholegau Chwaraeon Cymru, yn 2015, datblygodd Chwaraeon Cymru'r holiadur i ddisgyblion a ddefnyddiwyd yn yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol i greu fersiwn ar gyfer myfyrwyr. Roedd y ffocws ar fyfyrwyr 16 i 19 oed llawn amser ond roedd yr arolwg yn agored i unrhyw fyfyrwr AB yn astudio mewn coleg addysg bellach yng Nghymru. Mae hyn yn eithrio unrhyw chweched dosbarth sy'n rhan o ysgolion – gwahoddwyd y myfyrwyr hynny i gymryd rhan yn yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol.

Cynhaliwyd yr **Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB** yn nhymer yr haf 2018 rhwng 19^{fed} Mawrth a 24^{ain} Gorffennaf. Llenwodd y myfyrwyr holiadur am eu cyfranogiad a'u hagweddau tuag at chwaraeon yn y coleg a'r tu allan iddo. Hefyd atebodd y myfyrwyr gyfres o gwestiynau am wirfoddoli. Gallai'r myfyrwyr lenwi'r arolwg ar unrhyw adeg yn ystod cyfnod y gwaith maes ar unrhyw ddyfais wedi'i chysylltu â'r rhyngwyd.

Mae'r ystadegau a gyflwynir yn y papur hwn, a'r gyfres genedlaethol sy'n cyd-fynd o dablau data AB, yn canolbwyntio ar fyfyrwyr 16 oed a hŷn sy'n mynychu Colegau Addysg Bellach Cymru. O'i gosod gyda'i gilydd,

¹ <http://www.collegeswales.ac.uk/>
<http://www.collegeswales.ac.uk/cy-GB/hafan-1.aspx>
<http://www.welshcollegessport.wales/>

mae'r wybodaeth yn darparu sylfaen o dystiolaeth ar gyfer llunio ein polisiau a'n harferion.

Ymateb

Cymerodd pob coleg AB yng Nghymru ran yn yr arolwg a llenwodd **3,857** o fyfyrwyr holiadur, **8%** o'r dysgwyr cymwys. Mae nifer y myfyrwyr a gymerodd ran yn 2018 wedi gostwng i fod **711 o fyfyrwyr** yn llai o gymharu â 2015.

Amrywiodd cyfran y dysgwyr addysg bellach a ymatebodd i'r Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB o tua **1%** yng Ngholeg Gwent i **28%** yng Ngholeg Ceredigion.

Ymatebodd dysgwyr o amrywiaeth o wahanol fathau o gyrsiau i'r arolwg. Mae Tabl 1 yn dangos y manylion hyn.

Tabl 1: Math o gwrs ac ymateb	Nifer yr ymatebwyr
Uwch Gyfrannol neu Safon Uwch	882
Mynediad	3
Celf a Dylunio	90
Busnes, Cyfryngau a TG	294
Gofal Plant	211
Adeiladu	111
Diwydiannau Creadigol/Celfyddydau Perfformio	84
Peirianeg / Cerbydau Modur	194
Gwallt a Harddwch	165
Gofal Iechyd	229
Lletygarwch, Arlwyo a Thwristiaeth	176
Sgiliau Byw yn Annibynnol	142
Seiliedig ar y Tir, Amaethyddiaeth, Gofalu am Anifeiliaid a Cheffylau	106
Arall	214

Gwyddoniaeth, Mathemateg, Technoleg	14
Chwaraeon, Hamdden a Gwasanaethau Cyhoeddus	440
Ar Goll neu Heb Ateb	1384
Cyfanswm	3857

Caiff y data eu pwysoli yn ôl oedran, rhyw a choleg, i gywiro am amherffeithrwydd anochel yn y sampl o ymatebion a gasglwyd, a allai arwain fel arall at ragfarn a gwyro mewn ffyrdd eraill rhwng y sampl a'r boblogaeth. Mae'r amherffeithrwydd yn cynnwys, er enghraifft, dim ymateb sy'n arwain at anghydbwysedd yng nghyfran y colegau a'r myfyrwyr sy'n llenwi'r arolwg. Mae anghydbwysedd o'r fath yn golygu nad oes digon o gynrychiolaeth o'r boblogaeth ac, felly, nid yw'n gallu adlewyrchu rhywfaint o'r wybodaeth allweddol a all gael effaith ar gyfranogiad chwaraeon. Mae'r pwysau samplu'n gwneud iawn am yr amherffeithrwydd hwn a gellir eu defnyddio i lunio amcangyfrifon manwl gywir o nodweddion o ddiddordeb y boblogaeth, ynghyd â'u gwallau samplu cysylltiedig.

Mae data Cyfrifiad Llywodraeth Cymru ar nifer y dysgwyr addysg bellach llawn amser mewn colegau AB yng Nghymru (ar gyfer *blwyddyn academaidd 2017/18*) yn darparu i ni ddisbarthiad poblogaeth y colegau a'r myfyrwyr addysg bellach yng Nghymru².

Am y tro cyntaf yn 2018, cafodd y myfyrwyr opsiynau ychwanegol, sef 'arall' a 'gwell gen i beidio dweud', pan ofynnwyd iddynt nodi eu rhyw. Fodd bynnag, o edrych ar y nifer bychan o fyfyrwyr a ddewisodd y naill gategori neu'r llall yn y cyswllt hwn, gan fethu darparu data digon cadarn i adrodd yn ôl yn eu herbyn, dim ond i 'gwryw' a 'benyw' mae'r canlyniadau wedi'u rhannu.

² <https://stats.wales.gov.uk/Catalogue/Education-and-Skills/Post-16-Education-and-Training/Further-Education-and-Work-Based-Learning/Learners>

Canlyniadau

Amledd y cymryd rhan

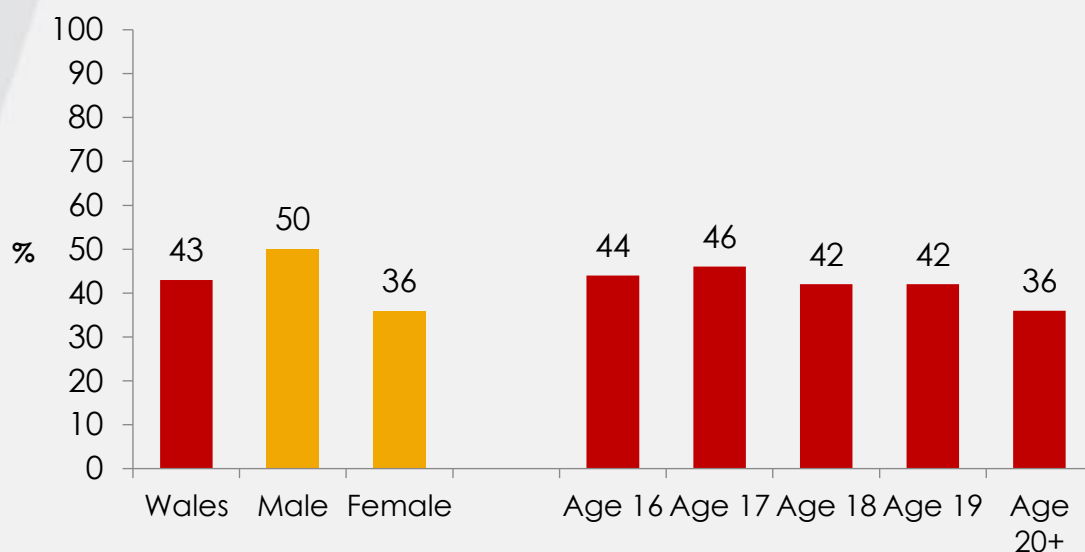
Ers 2011, mae'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol wedi cyflwyno darlun manwl o amledd y cymryd rhan, gan roi cyfle i ni edrych ar sawl gwaith yr wythnos mae disgyblion yn cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden trefnus, y tu allan i'r cwricwlwm. Yng Nghymru yn 2018, roedd **48%** o ddisgyblion ym Mlynnyddoedd 3 i 11 yn cymryd rhan mewn gwithgarwch trefnus ar wahân i amser y cwricwlwm (h.y. chwaraeon allgyrsiol neu glwb) deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Mae'r Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB yn gallu dangos i ni gyfran y myfyrwyr sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol (yn y coleg neu'r tu allan i'r coleg) deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Roedd yr arolwg cyntaf hwn ar fyfyrwyr AB yn rhoi sylfaen i ni o'u cyfraddau cymryd rhan er mwyn mesur cynnydd. Yn 2015, cymerodd **49%** o fyfyrwyr ar draws y colegau yng Nghymru ran mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos. Yn 2018, mae'r ffigur hwnnw wedi gostwng **6** phwynt canran.

Mae Ffigur 1 isod yn dangos canran y myfyrwyr AB sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Ffigur 1: Canran y myfyrwyr sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon/ gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos – oedran a rhyw



Mae canran y myfyrwyr sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol yn annhebyg i gyfranogiad y disgyblion deirgwaith neu fwy yr wythnos (**48%**), fel y mesurwyd gan Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018. Hefyd mae'r canlyniadau'n llai na'r rhai yn Arolwg Cenedlaethol Cymru, sydd wedi bod yn casglu data am gyfranogiad chwaraeon poblogaeth Cymru ers mwy nag 20 mlynedd. Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru'n dangos bod **51%** o bobl 16 i 24 oed yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Is-bennawd: Ethnigrwydd

Yn ôl grŵp ethnig, roedd myfyrwyr o grŵp ethnig Du/Affricanaidd/Caribïaidd/Du Prydeinig yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos (**45%**) na grwpiau ethnig Gwyn (**43%**) ac Asiaidd/Asiaidd Prydeinig (**35%**). Mae nifer y cyfranogwyr Gwyn mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos wedi gostwng **6** phwynt canran ers 2015 a nifer y cyfranogwyr Asiaidd/Asiaidd Prydeinig wedi gostwng **3** phwynt canran.

Y tro hwn, nid oedd modd i ni adrodd ar ganran y grwpiau ethnig Cymysg/Niferus a'r grwpiau ethnig Arall/Arab oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos oherwydd yr ymateb positif bach i'r mesur hwn gan y grwpiau hyn.

Is-bennawd: Anabledd

Dangosodd yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yn 2018 bod gwahaniaeth o hyd yn y cyfranogiad mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos rhwng y rhai sydd â nam/anabledd a'r rhai heb nam/anabledd, ond mae'r bwch wedi cau **7** pwynt canran yn ystod y tair blynedd diwethaf. Fodd bynnag, mae'r bwch wedi cynyddu yn ystod y tair blynedd diwethaf o ran yr Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB, o **9** pwynt canran i **12** pwynt canran. Mae hyn yn golygu bod **33%** o fyfyrwyr sydd â nam/ anabledd wedi cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos yn 2018, o gymharu â **45%** o'r rhai heb ddatgan bod ganddynt nam/anabledd.

Is-bennawd: Yr Iaith Gymraeg

O gymharu â'r rhai nad ydynt yn siarad Cymraeg yn rhugl, mae cyfran uwch o fyfyrwyr sy'n siarad Cymraeg yn rhugl yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos (**52%** o gymharu â **39%**). Gwelir patrwm tebyg yn yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol 2018.

Is-bennawd: Math o Gwrs

Ymatebodd myfyrwyr o amrywiaeth eang o wahanol gyrsiau i'r arolwg (gweler Tabl 1 uchod). Fel yn 2015, mae'r arolwg yn dangos bod myfyrwyr ar gyrsiau Chwaraeon, Hamdden a Gwasanaethau Cyhoeddus yn fwy tebygol o fod yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â myfyrwyr ar gyrsiau eraill. Mae **88%** o'r myfyrwyr hyn yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â **33%** o'r myfyrwyr ar gyrsiau eraill.

Is-bennawd: Safle'r Coleg

Mae Tabl 2 isod yn cyflwyno'r cyfraddau cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos ar gyfer y gwahanol golegau ledled Cymru.

Tabl 2: *Canran y myfyrwyr sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos – yn ôl coleg a rhyw*

Coleg	Canran y cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos		
	Yr holl fyfyrwyr	Gwryw	Benyw
Coleg Pen-y-bont ar Ogwr	48	60	36
Coleg Caerdydd a'r Fro	34	N/A*	N/A*
Coleg Cambria	46	56	36
Coleg Ceredigion	47	49	N/A*
Coleg Gwent	65	65	N/A*
Coleg Sir Gâr	41	52	30
Coleg Y Cymoedd	29	33	25
Coleg Gŵyr Abertawe	40	45	37
Grŵp Llandrillo Menai	48	54	N/A*
Grŵp NPTC	49	54	45
Coleg Merthyr Tudful	56	70	N/A*
Coleg Sir Benfro	41	43	39
Coleg Chweched Dosbarth Catholig Dewi Sant	33	45	24

* Y gwerth wedi'i ynysu oherwydd maint cell bychan (h.y. < 30 myfyrwyr gwrywaidd/benywaidd a atebodd y cwestiwn hwnnw yn 'cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos')

Deall pam mae myfyrwyr yn bod yn egniol (neu ddim)

Mae'r Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB yn cynnwys cwestiynau i fesur agweddau myfyrwyr tuag at chwaraeon, iechyd a lles. Mae'r cwestiynau hyn yn cyd-fynd â'r rhai a ddefnyddir i dracio'r dangosyddion allweddol a nodir yn yr Arolwg ar Chwaraeon Ysgol – fel cymhelliant, hyder, cyfle ac adnoddau, a'r profiad (sy'n cael eu hadnabod, ochr yn ochr ag 'ymwybyddiaeth', fel yr Elfennau Ymgysylltu).

Mae'r Elfennau Ymgysylltu'n sail i'r tebygolrwydd y bydd unigolyn yn cymryd rhan mewn cyfleoedd chwaraeon. O'r herwydd, mae'r adrannau canlynol yn cyflwyno ystadegau a all ein helpu ni i ddeall rhai o'r ffactorau sy'n cael effaith ar lefelau cymryd rhan.

Is-bennawd: Cymhelliant

Sut mae myfyrwyr yn blaenoriaethu eu hamser hamdden?

Gofynnir i'r myfyrwyr nodi, oddi ar restr o weithgareddau, a) pa rai maent yn cymryd rhan ynnddynt yn eu hamser hamdden pan **nad ydynt yn y coleg** ac, o blith y rhain, b) pa dri pheth maent yn treulio'r mwyaf o amser yn eu gwneud.

Mae Tabl 3 isod yn dangos y deg gweithgaredd uchaf a ddewiswyd gan y myfyrwyr yng nghwestiwn a:

Tabl 3: Y gweithgareddau hamdden mae myfyrwyr AB yn cymryd rhan ynnddynt – yn ôl rhyw

Myfyrwyr gwrywaidd	%	Myfyrwyr benywaidd	%
Gwrando ar gerddoriaeth	69	Gwrando ar gerddoriaeth	80
Chwarae gemau cyfrifiadurol / Wi / PlayStation / Xbox	66	Treulio amser gyda theulu	78
Mynd ar y cyfrifiadur / defnyddio'r Rhyngrwyd	58	Treulio amser gyda ffrindiau	72
Treulio amser gyda ffrindiau	58	Mynd i gerdded	68
Gwyllo'r teledu	57	Mynd allan gyda ffrindiau	67
Mynd allan gyda ffrindiau	57	Gwyllo'r teledu	66
Ymlacio	54	Ymlacio	65
Treulio amser gyda theulu	54	Mynd i siopa	63
Mynd i gerdded	48	Mynd allan am bryd o fwyd	62
Mynd allan am bryd o fwyd	47	Mynd ar y cyfrifiadur / defnyddio'r Rhyngrwyd	58

O blith y gweithgareddau a ddewiswyd gan y myfyrwyr, y tri ddywedodd y myfyrwyr yr oeddent yn treulio'r rhan fwyaf o amser yn eu gwneud oedd (b):

- Gwrando ar gerddoriaeth (**37%**)
- Chwarae gemau cyfrifiadurol / Wi / PlayStation / Xbox (**24%**)
- Mynd i gerdded (**22%**)

Roedd rhai gwahaniaethau nodedig yn ôl rhyw: dewisodd **44%** o fyfyrwyr gwrywaidd 'Chwarae gemau cyfrifiadurol/Wi/PlayStation/Xbox' o gymharu â **5%** o fenywod, ochr yn ochr â 'Cymryd rhan mewn chwaraeon' (**24%** o wrywod, **8%** o fenywod) a 'Mynd ar y cyfrifiadurol/defnyddio'r Rhyngwlad' (**20%** o wrywod a **17%** o fenywod). Roedd myfyrwyr benywaidd yn fwy tebygol o 'Dreulio amser gyda theulu' (**30%** o gymharu â **13%** o wrywod) a 'Mynd i gerdded' (**29%** o gymharu â **15%** o wrywod).

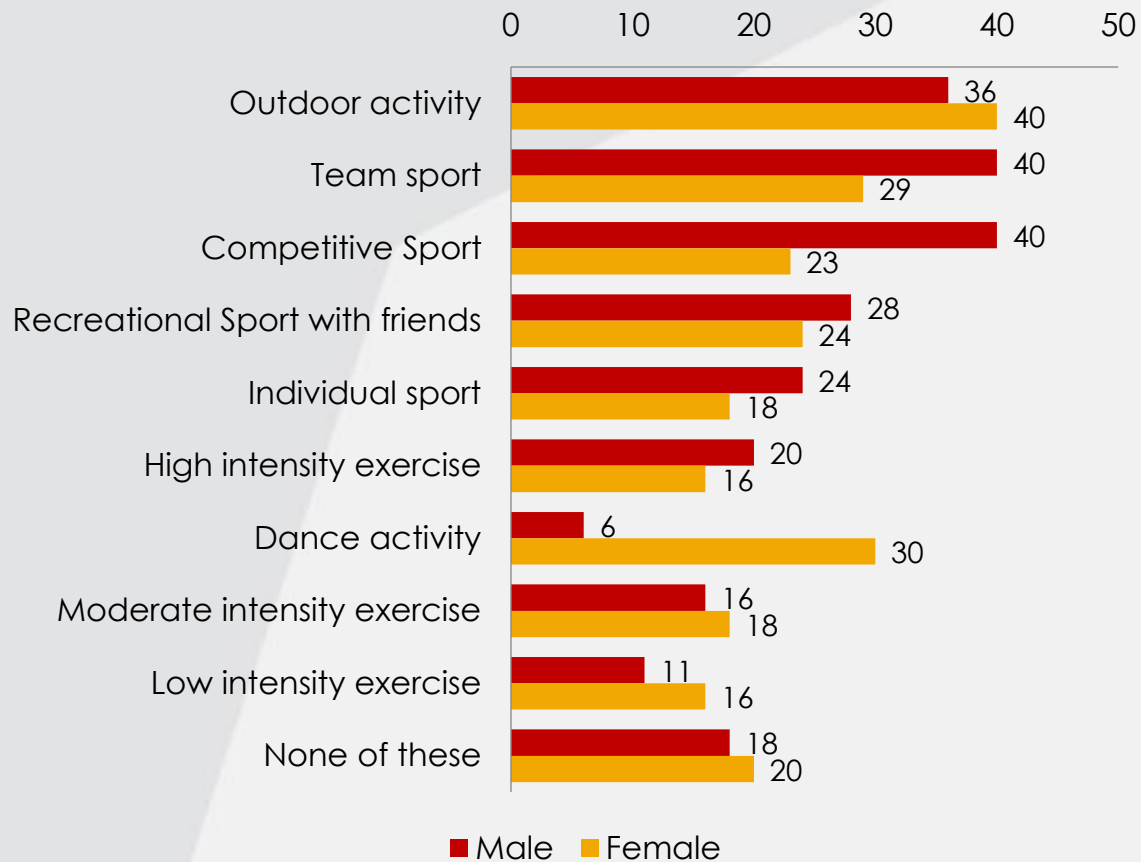
Beth fyddai'n annog myfyrwyr i wneud mwy o weithgarwch?

Cafodd y myfyrwyr restr o opsiynau a gofynnwyd iddynt dicio unrhyw rai oedd yn rhesymau fyddai'n eu cymell i wneud mwy o chwaraeon. Yr opsiwn a ddewiswyd amlaf oedd 'Pe bai gen i fwy o amser' – **43%** o fyfyrwyr wedi rhoi'r ymateb hwn (**38%** o wrywod a **48%** o fenywod). Dywedodd bron i draean (**32%**) o'r myfyrwyr y byddent yn gwneud mwy o chwaraeon 'pe bai fy ffrindiau'n mynd gyda mi', gyda mwy o fenywod yn nodi'r rheswm hwn (**35%**) o gymharu â gwrywod (**28%**). Nodwyd 'Pe bai'n rhatach' hefyd gan **30%** o'r myfyrwyr (**22%** o wrywod a **37%** o fenywod). Roedd 'Pe bawn i'n fwy hyderus' yn opsiwn a ddewiswyd gan **23%** ac roedd y benywod (**31%**) yn fwy tebygol na'r gwrywod (**16%**) o roi'r rheswm hwn.

Pa fathau o weithgareddau (os o gwbl) fyddai myfyrwyr yn hoffi gwneud mwy ohonynt?

Er mwyn ein helpu ni i ddeall mwy am y mathau o ddarpariaeth a allai annog mwy o gymryd rhan a gwell profiad, rydym yn gofyn i fyfyrwyr pa fathau o weithgareddau (os o gwbl) y byddent yn hoffi gwneud mwy ohonynt. Mae Ffigur 2 yn dangos y canlyniadau.

Ffigur 2: Canran y myfyrwyr a fyddai'n hoffi gwneud mwy o'r gweithgareddau canlynol



Gweithgareddau awyr agored oedd y gweithgaredd wnaeth y myfyrwyr gwrywaidd a benywaidd fynegi'r diddordeb mwyaf mewn cymryd mwy o ran ynddo. Roedd gan y gwrywod fwy o ddiddordeb na'r benywod mewn chwaraeon tîm a chystadleuol, ac roedd gweithgareddau dawns yn fwy poblogaidd ymhlith y myfyrwyr benywaidd.

Is-bennawd: Hyder

Dyweddodd **54%** o'r myfyrwyr eu bod yn 'hyderus iawn' neu'n 'hyderus' i roi cynnig ar chwaraeon newydd. Fel gyda chanfyddiadau'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol, roedd gwahaniaeth rhwng y rhywiau. Dywedodd **67%** o'r myfyrwyr gwrywaidd a **43%** o'r myfyrwyr benywaidd eu bod yn hyderus i roi cynnig ar chwaraeon newydd. Mae myfyrwyr mwy hyderus yn fwy tebygol yn gyffredinol o gymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Daeth diffyg hyder ymddangosiadol ymhlith benywod i'r amlwg yn y cwestiwn yn holi beth fyddai'n annog myfyrwyr i wneud mwy o chwaraeon. Dewisodd mwy o fenywod (**31%**) 'pe bawn i'n fwy hyderus' fel ateb na'u cyfoedion gwrywaidd (**16%**).

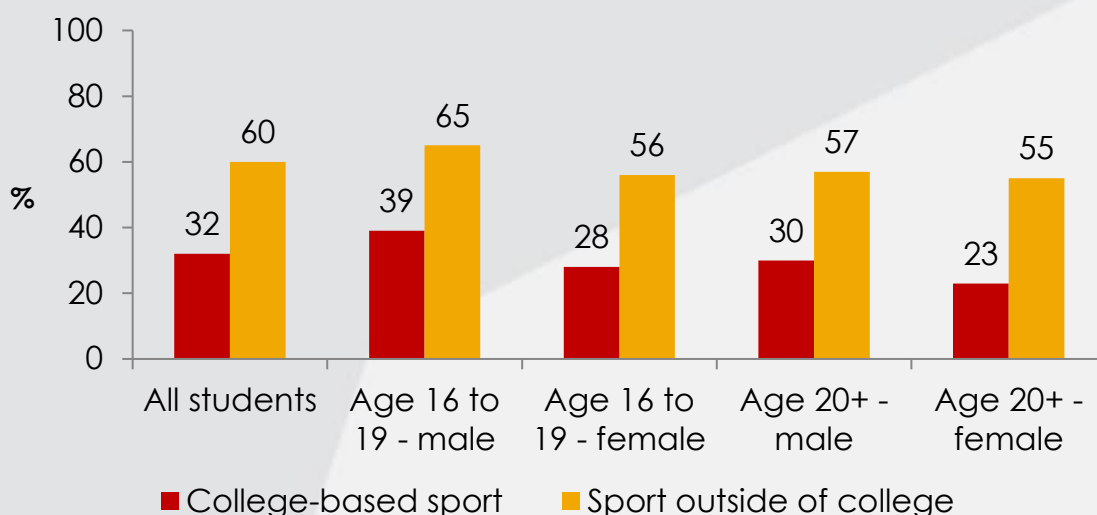
Is-bennawd: Cyfle ac Adnoddau

Ble mae myfyrwyr yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol?

Gall deall cyfansoddiad y rhai sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos ein helpu ni i nodi'r gwahanol gyfraniadau a'r effaith y gall darparwyr ei chael ar y cyfleoedd i fod yn egniol yn aml. Er enghraifft, gallai myfyriwr fod yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos mewn gweithgareddau yn y coleg ond efallai nad yw'n gallu cymryd rhan mewn unrhyw gyfleoedd yn y gymuned pan nad yw yn y coleg. Yn yr un modd, (a chan ystyried y gwahanol fathau o gyfleusterau sydd ar gael mewn colegau amrywiol ac ar gampysau amrywiol), efallai bod lefelau uchel o ddarpariaeth a chyfranogiad cymunedol ond lefelau isel o gyfranogiad yn y coleg. Efallai nad yw myfyrwyr yn gallu manteisio ar gyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn rhai lleoliadau, neu efallai nad ydynt yn teimlo bod y ddarpariaeth yn briodol i'w hanghenion – gan ddewis peidio â chymryd rhan.

Mae Ffigur 3 isod yn dangos cyfranogiad unwaith yr wythnos o leiaf mewn chwaraeon yn y coleg o gymharu â chyfranogiad y tu allan i'r coleg.

Ffigur 3: *Cyfranogiad unwaith yr wythnos o leiaf mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn y coleg a'r tu allan i'r coleg*



Mae **Ffigur 3** yn dangos bod myfyrwyr yn fwy tebygol o fod yn cymryd rhan unwaith yr wythnos o leiaf mewn lleoliadau y tu allan i'r coleg. Myfyrwyr gwrywaidd yn y categori oedran 16 i 19 yw'r rhai mwyaf tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon unwaith yr wythnos o leiaf yn y naill leoliad neu'r llall.

Mewn pa chwaraeon mae myfyrwyr yn cymryd rhan?

Mae Tabl 4 yn dangos y deg camp a gweithgaredd y mae myfyrwyr fwyaf tebygol o roi gwybod am gymryd rhan ynddynt, yn ôl rhyw.

Tabl 4: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol – y deg gweithgaredd uchaf yn ôl rhyw

	% Gwryw		% Benyw
Camp/Gweithgaredd	2018	<i>Camp/Gweithgaredd</i>	2018
Pêl Droed	56	Rhedeg neu Loncian	49
Rhedeg neu Loncian	48	Nofio	45
Beicio	38	Dosbarthiadau Ffitrwydd	43
Nofio	38	Beicio	29
Pêl Fasged	35	Dawns	28
Rygbi	32	Pêl Droed	24
Gweithgareddau Anturus	31	Pel Rwyd	23
Codi Pwysau	29	Gweithgareddau Anturus	23
Tennis Bwrdd	29	Badminton	23
Badminton	29	Trampolinio	21

Mae'r chwaraeon a'r gweithgareddau hyn yn adlewyrchu canfyddiadau'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol, lle mae pêl droed, nofio, beicio, rygbi,awns, pêl rwyd a rownderi wedi bod yn gyson boblogaidd ymhlith disgyblion, a badminton a phêl faseded yn boblogaidd ymhlith disgyblion hŷn a disgyblion o gymunedau o leiafrifoedd ethnig.

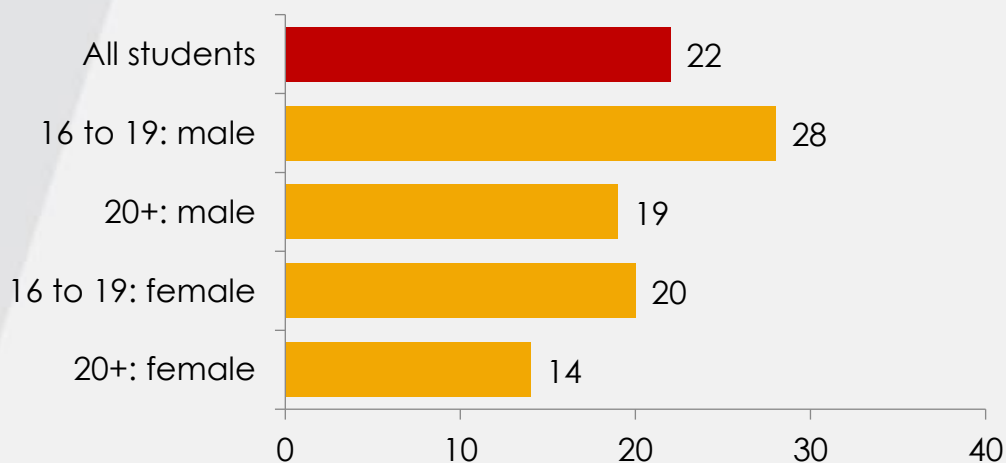
Is-bennawd: Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli'n chwarae rhan allweddol mewn sicrhau bod cyfleoedd i chwaraeon gael eu cynnal, gan helpu i gefnogi eu darparu.

Yn gyffredinol, dywedodd **22%** o fyfyrwyr eu bod wedi gwirfoddoli'n ddi-dâl yn ystod y 12 mis diwethaf er mwyn helpu i gynnal gweithgaredd chwaraeon.

Mae Ffigur 4 isod yn dangos y cyfraddau gwirfoddoli yn ôl oedran a rhyw.

Ffigur 4: Canran y myfyrwyr yn gwirfoddoli mewn chwaraeon



Ar draws yr holl grwpiau oedran, roedd **26%** o fyfyrwyr gwrywaidd yn wirfoddolwyr o gymharu â **19%** o fenywod. Roedd myfyrwyr yn yr ystod oedran 16 i 19 yn fwy tebygol o fod yn wirfoddolwyr na myfyrwyr 20+ oed, gyda myfyrwyr gwrywaidd 16 i 19 oed yn fwy tebygol o wirfoddoli.

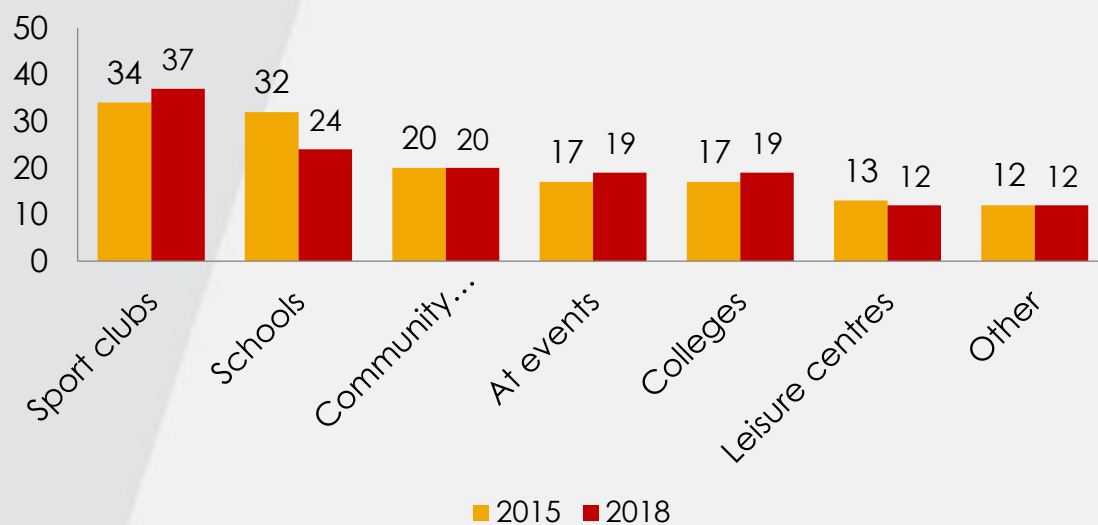
Myfyrwyr chwaraeon, hamdden a gwasanaethau cyhoeddus oedd y rhai mwyaf tebygol o wirfoddoli – roedd **53%** wedi gwirfoddoli yn ystod y 12

mis diwethaf, o gymharu â **25%** o fyfyrwyr Uwch Gyfrannol neu Safon Uwch a **22%** o fyfyrwyr ar gwrs peirianeg/cerbydau modur (yr elfen amlycaf nesaf mewn gwirfoddoli).

Ble mae myfyrwyr yn gwirfoddoli?

O blith y myfyrwyr hynny oedd wedi gwirfoddoli, roedd y rhan fwyaf yn cefnogi clybiau chwaraeon ac ysgolion, ac wedyn clybiau cymunedol. Mae'r manylion i'w gweld yn Ffigur 5.

Ffigur 5: *Canran y myfyrwyr sy'n gwirfoddoli mewn gwahanol leoliadau*



Pa fathau o weithgareddau gwirfoddoli mae myfyrwyr yn ymwneud â hwy?

Roedd y myfyrwyr oedd yn gwirfoddoli yn fwyaf tebygol o ymwneud â hyfforddi – roedd **67%** o'r gwirfoddolwyr yn hyfforddi. Wedyn daeth dyfarnu/gweithredu fel swyddog (**20%**) a stiwardio (**14%**). Dywedodd **11%** eu bod yn ymwneud â gweinyddu, **10%** ag arlwyyo a **5%** â chlundiant. Dywedodd **12%** eu bod yn ymwneud mewn ffordd arall. Efallai bod y gwirfoddolwyr wedi ymwneud â mwy nag un gweithgaredd.

Roedd ychydig o wahaniaethau yn y gweithgareddau gwirfoddoli yn ôl rhyw. Roedd y gwrywod yn fwy tebygol na'r benywod o ddyfarnu/gweithredu fel swyddog (**21%** o fyfyrwyr gwrywaidd o gymharu â **17%** o fyfyrwyr benywaidd). Yn y cyfamser, roedd y myfyrwyr benywaidd yn fwy

tebygol o ymwneud ag arlwyo (**12%** o fenywod o gymharu â **9%** o wrywod).

Is-bennawd: Y Profiad

Agweddau at gadw'n iach a diogel

Gofynnir i fyfyrwyr faint maent yn deimlo mae'r coleg yn eu helpu i gael ffordd o fyw iach. Dywedodd **16%** 'llawer' (**18%** o fyfyrwyr gwrywaidd o gymharu â **14%** o fyfyrwyr benywaidd). Dywedodd **46%** o fyfyrwyr 'ychydig' a dywedodd **38%** 'dim o gwbl'.

Mwynhad o chwaraeon y tu allan i'r coleg

Dywedodd mwy na thraean (**40%**) o fyfyrwyr eu bod yn mwynhau chwaraeon y tu allan i'r coleg 'yn fawr' (**48%** o wrywod a **32%** o fenywod). Ymhlith y band oedran 16 i 19, roedd **42%** yn mwynhau chwaraeon o gymharu â **33%** o fyfyrwyr 20 oed neu hŷn.

Rhannu 'syniadau' myfyrwyr am chwaraeon

Gall creu cyfleoedd ac amgylchedd i ddarparu adborth helpu gydag ymgysylltu â myfyrwyr. Dywedodd **28%** o fyfyrwyr eu bod yn cael rhoi eu syniadau am chwaraeon 'bob amser' neu 'weithiau' (**31%** o wrywod a **25%** o fenywod). Roedd **12%** o fyfyrwyr yn teimlo bod eu syniadau'n cael sylw 'bob amser' (**13%** o wrywod a **10%** o fenywod). Dywedodd **60%** bod eu syniadau'n cael sylw 'weithiau' a dywedodd oddeutu traean (**28%**) nad oedd eu syniadau'n cael sylw 'byth'.

Is-bennawd: Iechyd a lles

Rydym wedi gweld yn gyffredinol bod **43%** o fyfyrwyr yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos. Ceir manteision clir o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a thystiolaeth i ddangos y manteision i iechyd³.

Mae'r Arolwg ar Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol AB yn darparu gwybodaeth i ni am statws iechyd ymddangosiadol myfyrwyr. Dywedodd **53%** o fyfyrwyr bod eu hiechyd yn 'dda' neu'n 'dda iawn'. Y ffigur cyfatebol ar gyfer yr holl oedolion yng Nghymru yn Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017 oedd **70%**, gydag oedolion iau'n adrodd am lefelau uwch o iechyd da neu dda iawn.

Roedd gwahaniaeth rhwng y rhywiau, gyda **57%** o wrywod a **50%** o fenywod yn dweud bod eu hiechyd yn 'dda' neu'n 'dda iawn'. O ran oedran, roedd y lefelau'n debyg iawn – yn amrywio o fod rhwng **49%** (19 oed) a **55%** (16 oed).

Mae Tabl 5 yn dangos barn y myfyrwyr am eu hiechyd a'u lles eu hunain yn ôl grŵp ethnig.

Tabl 5: Hunan-adrodd am iechyd ac ethnigrwydd

Grŵp ethnig	% o fyfyrwyr sydd wedi cofnodi iechyd 'da' neu 'dda iawn'
Gwyn	54
Grwpiau Ethnig Cymysg/Niferus	36
Asiaidd/Asiaidd Prydeinig	51
Du/Affricanaidd/Caribiaidd/Du Prydeinig	57
Grŵp Ethnig Arab/Arall	Amh.*

* Y gwerth wedi'i ynysu oherwydd maint cell bychan (h.y. < 30 myfyrwyr ethnigrwydd Arab/Arall a atebodd y cwestiwn hwnnw ag iechyd 'da' neu 'dda iawn')

³ http://sportwales.org.uk/media/1643565/sport_health_evidence_paper_final.pdf

Yn olaf, dywedodd **46%** o'r myfyrwyr oedd yn dweud bod ganddynt nam/anabledd bod eu hiechyd yn 'dda' neu'n 'dda iawn' o gymharu â **55%** o'r rhai heb nam/anabledd.

Crynodeb

Cyflwynodd yr arolwg cyntaf ar fyfyrwyr Addysg Bellach yng Nghymru yn 2015 gyfres o ystadegau i ni i gofnodi cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith grŵp newydd o boblogaeth Cymru. Dair blynedd yn ddiweddarach, roedd modd i ni weld sut mae cyfranogiad ac agweddau at chwaraeon myfyrwyr addysg uwch wedi newid. Mae'r canfyddiadau'n adlewyrchu'r rhai a welwyd mewn arolygon eraill ar raddfa fawr o ran lefelau cymryd rhan, y gwahaniaethau rhwng y rhywiau a'r canfyddiadau am iechyd a lles.

Mae rhagor o wybodaeth am yr arolwg ar gael ar wefan Chwaraeon Cymru.

<http://chwaraeon.cymru/>