sportwales
chwaraeoncymru

Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif: Adroddiad Cyflwr y Genedl

Arolwg Cenedlaethol Cymru 2024-25

Rhyddhau: Tachwedd 2025

Crynodeb Gweithredol

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru yn arolwg sampl ar hap ar raddfa fawr o oedolion (16 oed a hŷn) sy'n byw yng Nghymru. Rheolir yr arolwg gan Lywodraeth Cymru ar ran cyrff cyhoeddus yng Nghymru. Mae'r arolwg wedi'i gynllunio i ddarparu gwybodaeth ddibynadwy a chyfredol am bobl Cymru hyd at lefel awdurdod lleol.

Prif Ganfyddiadau:

Cyflwynir y canfyddiadau allweddol o adran Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif Arolwg Cenedlaethol Cymru isod. Gellir dod o hyd i fwy o fanylion, fel cyfrifiadau poblogaeth a daearyddiaeth, ym mhrif adrannau'r adroddiad.

Cyfranogiad:

- Cymerodd **59%** o oedolion yng Nghymru ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol[1] yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf.
- Cymerodd **35%** o oedolion yng Nghymru ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos (Dangosydd Cenedlaethau'r Dyfodol Rhif 38). Mae hyn yn is nag yn 2022-23 pan oedd y ganran yn 39%.

Lefel Cyfranogiad[2]:

- Mae **79%** o oedolion sy'n cymryd rhan yn gwneud hynny heb fod yn gystadleuol, er enghraifft ar gyfer iechyd neu hamdden.
- Cystadlodd **18%** ar lefel amatur.
- Cystadlodd **2%** ar lefel broffesiynol neu led-broffesiynol.

Galw:

- Yn gyffredinol, dywedodd **35%** o'r holl oedolion eu bod eisiau cymryd rhan mewn mwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol.
- Nododd **27%** o oedolion nad oeddent wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf y byddent yn hoffi cymryd rhan. Mae hyn yn cyfateb i **11%** o gyfanswm poblogaeth oedolion Cymru.

[1] Ar gyfer yr adroddiad hwn, mae'r term "Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol" yn cyfeirio at yr holl weithgareddau sydd wedi'u rhestru yn Atodiad A1. Gall oedolion gymryd rhan mewn dim un, un, neu fwy nag un o'r gweithgareddau sydd wedi'u rhestru yn y diffiniad hwn.

[2] Ni ofynnwyd y cwestiwn hwn, ynglŷn â lefel cyfranogiad, i bawb a gymerodd ran. Yn fwy penodol, ni ofynnwyd y cwestiwn i'r rhai a gymerodd ran mewn un o'r canlynol yn unig: Ymarfer corff gartref, neu fel rhan o ddosbarth ar-lein / Mynd i ddosbarth ffitrwydd neu ymarfer corff wyneb yn wyneb, er enghraifft dosbarth ioga, pêl tegell neu sbin / Mynd i'r gampfa, ond nid ar gyfer dosbarth ffitrwydd / Dosbarthiadau dawns / Beicio / Cerdded mwy na 2 filltir / Aerobics dŵr / Tynnu rhaff / Tai Chi / Achub bywyd neu achub bywyd syrff.

Rhesymau a fyddai'n annog cyfranogiad yn y dyfodol:

- Nid oedd tua thri o bob deg oedolyn **(31%)** wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf ac nid oedd ganddynt unrhyw alw am wneud hynny.
- Yn seiliedig ar yr oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol neu a oedd â galw am wneud hynny:
  - Y tri phrif reswm a fyddai'n annog cyfranogiad yn y dyfodol oedd 'Pe bawn i'n llai prysur gyda gwaith' **(44%)**, 'Pe bai mwy o gyfleusterau, clybiau neu grwpiau yn fy ardal i' **(41%)**, a 'Pe bai'n costio llai' **(31%)**.

Cyfleusterau Chwaraeon:

- Yn seiliedig ar yr oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol neu a oedd â galw am wneud hynny:
  - Roedd bron i bedwar o bob deg oedolyn yng Nghymru (38%) wedi defnyddio cyfleuster chwaraeon neu weithgarwch corfforol yn eu hardal leol o fewn y 12 mis diwethaf.
  - Roedd 27% o'r rhai nad oeddent wedi defnyddio cyfleuster chwaraeon neu weithgarwch corfforol yn eu hardal leol wedi bod eisiau gwneud hynny.

Gwirfoddoli mewn chwaraeon:

- Roedd canran yr oedolion roddodd amser am ddim i helpu gyda gweithgaredd chwaraeon yn ystod y 12 mis diwethaf, h.y. gwirfoddoli mewn chwaraeon, yn llai nag un o bob deg oedolyn **(9%)**.

Gwylio Chwaraeon:

- Roedd **37%** o oedolion wedi mynychu un digwyddiad chwaraeon o leiaf fel gwylwyr yn ystod y 12 mis diwethaf.

Agweddau tuag at Weithgarwch Corfforol:

- Yn seiliedig ar yr oedolion a oedd wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol neu a oedd â galw am wneud hynny:
  - Roedd **85%** yn cytuno neu'n cytuno'n llwyr gyda 'Mae gen i'r cyfle i fod yn actif yn gorfforol' ac 'Mae gen i'r hyder i fod yn actif yn gorfforol' ac yn yr un modd, roedd **84%** yn cytuno neu'n cytuno'n llwyr â'r datganiad 'Rydw i'n teimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus'.'

Bydd yr adroddiad hwn yn cyflwyno'r canfyddiadau manwl o'r adran Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif yn Arolwg Cenedlaethol Cymru.

Am ragor o wybodaeth am y fethodoleg, edrychwch ar y dudalen Cyflwyniad.

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.

Cynhyrchwyd y Weledigaeth ar y cyd gydag amrywiaeth eang o randdeiliaid ac mae'n cynrychioli llais pobl Cymru. Bydd ymdrech gydweithredol wrth weithio tuag at y Weledigaeth yn cyflawni'r canlynol:

- Gwella iechyd a lles y boblogaeth
- Darparu'r sgiliau i bobl Cymru gyrraedd eu potensial
- Cefnogi cymunedau i ffynnu
- Creu cyfleoedd i bawb ymuno
- Hyrwyddo Cymru i'r byd drwy ein dull o weithredu gyda chwaraeon

GWELEDIGAETH AR GYFER CHWARAEON

Cynnwys

1. Cyflwyniad 6

Cefndir Arolwg Cenedlaethol Cymru 6
Gwybodaeth ddefnyddiol 7
Dehongli'r data 8
Strwythur yr adroddiad 8

2. Cenedl Actif: Ysbrydoli cymaint o bobl â phosibl i fod yn actif drwy chwaraeon 9

2.1 Cyfranogiad cenedlaethol 9
2.2 Amledd cyfranogiad cenedlaethol 10
2.3 Lefel cyfranogiad 12

3. Pawb: O bobl nad ydynt yn gweld eu hunain fel pobl sy'n fedrus mewn chwaraeon i enillwyr medalau 13

3.1 Daearyddiaeth 13
3.2 Nodweddion y boblogaeth 18

4. Gydol Oes: Ymateb i anghenion pobl ar wahanol gyfnodau yn eu bywyd 22

4.1 Oedran a chyfranogiad 22
4.2 Oedran a chyfranogiad rheolaidd (3+ gwaith yr wythnos) 24
4.3 Rhesymau sy'n annog cyfranogiad yn y dyfodol 26
4.4 Cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol 27
4.5 Gwirfoddoli mewn chwaraeon 34
4.6 Gwylio chwaraeon 37

5. Mwynhad: Creu profiadau cadarnhaol fel bod pawb yn gallu mwynhau chwaraeon 38

5.1 Galw cenedlaethol 38
5.2 Galw a daearyddiaeth 39
5.3 Galw a nodweddion y boblogaeth 42
5.4 Galw heb ei fodloni 45
5.5 Agweddau at fod yn gorfforol actif 46

6. Chwaraeon: Data gweithgarwch manwl 50

6.1 Gweithgareddau Ffitrwydd 51
6.2 Chwaraeon a Gemau 52
6.3 Gweithgareddau Awyr Agored 53
6.4 Diweddariad nesaf 53

Atodiad 54

A1 - Dosbarthiad 'Gweithgarwch Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau', a 'Gweithgareddau Awyr Agored' 54
A2 - Ardaloedd y Partneriaethau Chwaraeon - ôl troed daearyddol 55
A3 - Dadansoddiad gweithgarwch cyfun 2024-25 56

1. Cyflwyniad

Cefndir Arolwg Cenedlaethol Cymru

Mae Adroddiad Cyflwr y Genedl yn edrych ar ganfyddiadau adran 'Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif' Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2024-2025. Mae'r canlyniadau'n seiliedig yn bennaf ar gyfweliadau dros y ffôn a holiaduron ar-lein hefyd.

Mae Arolwg Cenedlaethol Cymru (ACC) yn arolwg sampl ar hap ar raddfa fawr o oedolion (16 oed a hŷn) o bob cwr o Gymru. Mae'r arolwg yn cael ei gynnal 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 ar raddfa fawr cyrff cyhoeddus wedi cael eu casglu at ei gilydd i wella effeithlonrwydd wrth gasglu data ledled Cymru, gan ffurfio Arolwg Cenedlaethol Cymru fel y mae heddiw.

Gan ddechrau yn 2016, mae Chwaraeon Cymru wedi bod yn gyfrifol am y cwestiynau am gyfranogiad a galw am chwaraeon sydd wedi'u hymgorffori yn ACC. Cyfeirir at y cwestiynau hyn bellach fel adran 'Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif' yr arolwg ac maent yn ffocws yr adroddiad hwn.

Mae ACC yn arolwg blynyddol. Cesglir data yn barhaus drwy gydol y flwyddyn, o fis Ebrill i'r mis Mawrth canlynol.

Ers 2021, mae'r arolwg wedi mabwysiadu cynllun ffôn-yn-gyntaf o weithredu, sy'n golygu bod y cwestiynau'n cael eu gofyn dros y ffôn yn bennaf yn hytrach na wyneb yn wyneb (ac o ganlyniad maent yn cael eu gweinyddu heb ddefnyddio cardiau dangos). Bydd yr arolygon yn y dyfodol yn cael eu gweinyddu fel holiaduron ar-lein.

Mae ymatebwyr yr arolwg yn cael eu samplu a'u pwysoli i gynrychioli nodweddion y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, sy'n cyfateb i tua 2.5 miliwn o oedolion (16+).

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

Gwybodaeth Ddefnyddiol:

- Yn **2024-25**, cymerodd tua 6,000 o oedolion (16+ oed) ledled Cymru ran yn yr arolwg. Mae hyn yn sylweddol is nag yn ystod blynyddoedd blaenorol yr arolwg.
- Defnyddir **pwysau'r arolwg** i ddod â'r sampl yn nes at y boblogaeth o ran oedran, rhyw, a maint yr awdurdod lleol, yn ogystal ag i wneud iawn am amrywiad o'r targed yn nifer y cyfweliadau a gynhaliwyd yn ystod pob chwarter. Mae'r pwysau'n lleihau effeithiau gwahaniaethau yn y sampl a gyflawnwyd o gymharu â blynyddoedd blaenorol a gyda'r boblogaeth gyffredinol.
- Bob blwyddyn, cyflwynir adran **"Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif"** yr arolwg ac mae'n edrych ar gyfranogiad a galw mewn "Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol". Cynhwysir pynciau ychwanegol bob hyn a hyn hefyd. Yn 2024-25 roedd y rhain yn cynnwys gwirfoddoli a gwylio mewn chwaraeon, cyfleusterau chwaraeon, ac agweddau at fod yn actif. Mae holiadur yr arolwg ar gael ar-lein (Tudalennau 156-181).
- Ar gyfer yr adroddiad hwn, mae'r term **"Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol"** yn cyfeirio at y gweithgareddau sydd wedi'u rhestru yn Atodiad A1. Gall oedolion gymryd rhan mewn dim un, un, neu fwy nag un o'r gweithgareddau sydd wedi'u rhestru yn y diffiniad hwn.
- Er mwyn casglu ffigurau **"Cyfranogiad"**, gofynnir i ymatebwyr am eu hymddygiad chwaraeon a gweithgarwch corfforol o fewn y "…pedair wythnos flaenorol", gan fod hyn yn rhoi syniad o ymddygiad nodweddiadol yr unigolyn hwnnw.
- Drwy gydol yr adroddiad, mae **"Amledd cyfranogiad"** yn cyfeirio at gyfanswm yr achlysuron y cymerodd oedolyn ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, ar sail cyfartaledd i ddarparu amcangyfrif o gyfranogiad wythnosol.
- Mae **gwaith maes yr arolwg yn rhedeg yn barhaus** drwy gydol y flwyddyn sy'n sicrhau, yn gyffredinol, bod yr ymatebion blynyddol yn ystyried amrywiadau tymhorol mewn lefelau gweithgarwch.
- Mae crynhoi'r cwestiynau amledd cyfranogiad ar gyfer pob gweithgaredd o fewn yr adran "Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif" yn yr arolwg yn ein galluogi i adrodd ar "Canran y bobl sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos". Dyma 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 adran Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Actif ACC 2024-25.
- Mae cymariaethau'n bosibl rhwng ACC 2024-25 a'r ddau arolwg cenedlaethol blaenorol (ACC 2021-22 ac ACC 2022-23). Mae'r adroddiadau hyn ar gael ar wefan Chwaraeon Cymru. Nodyn: dylid bod yn ofalus wrth gymharu canlyniadau â blynyddoedd blaenorol oherwydd y cyfraddau ymateb is a gafwyd yn 2024-25[3].
- Yn y gorffennol bu bylchau yn y data tueddiadau rhwng yr arolwg Oedolion Actif ac ACC 2016-17, a rhwng ACC 2019-20 a 2021-22.
- Mae gwahaniaethau rhwng grwpiau poblogaeth, ac mewn newid dros amser, wedi'u hamlygu pryd bynnag y mae newid ystadegol arwyddocaol[4].
- Mae data coll (er enghraifft, ymateb 'gwrthod' neu 'ddim yn gwybod') yn cael eu heithrio o'r canlyniadau gan fwyaf. Weithiau gall hyn achosi mân wahaniaethau bach yng nghyfansymiau'r tablau. Enghraifft arall o ble gallai hyn ddigwydd yw pan ofynnir cwestiwn penodol i is-sampl gynrychioliadol o'r arolwg. Bydd y canrannau a'r cyfansymiau'n seiliedig ar yr is-sampl hwn.
- Mae'r canrannau'n cael eu talgrynnu i'r ganran agosaf, ac mae'r ffigurau poblogaeth yn cael eu talgrynnu i'r mil agosaf.

Strwythur yr Adroddiad

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

Cenedl Actif: adran sy'n cynnwys y brif wybodaeth am ymddygiadau cymryd rhan.

Pawb: adran sy'n archwilio ymddygiadau cymryd rhan gwahanol fathau o oedolion yng Nghymru.

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

Mwynhad: mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y galw i 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 am gyfranogiad a galw am wahanol fathau o weithgareddau chwaraeon.

[3] Y Swyddfa Rheoleiddio Ystadegau - Stephanie Howarth i Ed Humpherson: Cais Arolwg Cenedlaethol Cymru am ohirio statws Ystadegau Swyddogol Achredededig

[4] Lle mae testun y datganiad hwn yn nodi gwahaniaeth rhwng dau ganlyniad arolwg, rydym wedi gwirio i sicrhau nad yw'r cyfyngau hyder (sy'n cael eu galw weithiau yn "lwfans gwallau") ar gyfer y ddau ganlyniad yn gorgyffwrdd. Mae hyn yn awgrymu bod y gwahaniaeth yn ystadegol arwyddocaol, h.y. bod llai na 5% neu 1 mewn 20 siawns bod y canlyniadau oherwydd rhyw fath o hynodrwydd yn sampl yr arolwg yn hytrach nag adlewyrchu gwahaniaeth gwirioneddol yn y boblogaeth ehangach. Lle nad oes unrhyw wahaniaeth wedi'i nodi, mae'r cyfyngau hyder yn gorgyffwrdd.

2. Cenedl Actif

Y weledigaeth yw creu cenedl actif, gyda chymaint o bobl â phosibl yn cael eu hysbrydoli i fod yn actif drwy chwaraeon.

Mae'r adran hon yn edrych ar gyfranogiad ac amledd cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol gan oedolion Cymru. Mae'r canlyniadau'n helpu i archwilio'r cynnydd tuag at Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru.

2.1 Cyfranogiad Cenedlaethol

Mae poblogaeth Cymru tua **3.19 miliwn** o bobl[5], ac mae **2.49 miliwn** ohonynt wedi'u diffinio fel oedolion (y rhai 16+ oed at ddiben yr adroddiad hwn) ac wedi'u cynrychioli yn ACC 2024-25[6].

Cymerodd bron i chwech o bob deg oedolyn ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, sy'n cynrychioli **59%** o'r holl oedolion (**1,449,000 o oedolion**).

Gellir categoreiddio chwaraeon a gweithgareddau corfforol yn grwpiau eang. Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio tri grŵp eang: 'Gweithgareddau Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau' a 'Gweithgareddau Awyr Agored'.

- Mae **gweithgareddau 'ffitrwydd'** yn cynnwys rhedeg / loncian, beicio, nofio, mynd i'r gampfa, dosbarthiadau ffitrwydd, dosbarthiadau dawns, cerdded mwy na 2 filltir, ac ymarferion gartref.
- Mae **'chwaraeon a gemau'** yn cynnwys Chwaraeon Tîm, Chwaraeon Raced, Golff, Athletau, Bowlio, Gemau Dan Do a Chwaraeon Ymladd.
- Mae **'gweithgareddau awyr agored'** yn cynnwys chwaraeon Mynydd (e.e. dringo neu sgïo), Chwaraeon Modur, Pysgota neu enweirio, Marchogaeth Ceffylau, Sglefrio neu sglefrfyrddio, a Chwaraeon Dŵr (e.e. caiacio, syrffio, hwylio).

Cymerodd **56%** o oedolion (**1,366,000** o oedolion) ran mewn 'Gweithgaredd Ffitrwydd', cymerodd bron i un o bob pump o oedolion (**19%**) ran mewn 'Chwaraeon a Gemau' (**477,000** o oedolion), a chymerodd **6%** ran mewn 'Gweithgareddau Awyr Agored' yn ystod y pedair wythnos flaenorol (**143,000** o oedolion).

Roedd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn gweithgareddau 'Ffitrwydd' a 'Gweithgareddau Awyr Agored' yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf yn debyg i 2022-23 (**56%** a **6%** yn y drefn honno). Fodd bynnag, roedd canran yr oedolion oedd wedi cymryd rhan mewn 'Chwaraeon a Gemau' wedi cynyddu ychydig. Yn 2024-25 roedd yn **19%** ac roedd yn **16%** yn 2022-23. Mae hyn yn cyfateb i **65,000** yn fwy o oedolion yn cymryd rhan mewn 'Chwaraeon a Gemau' unwaith o leiaf yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl.

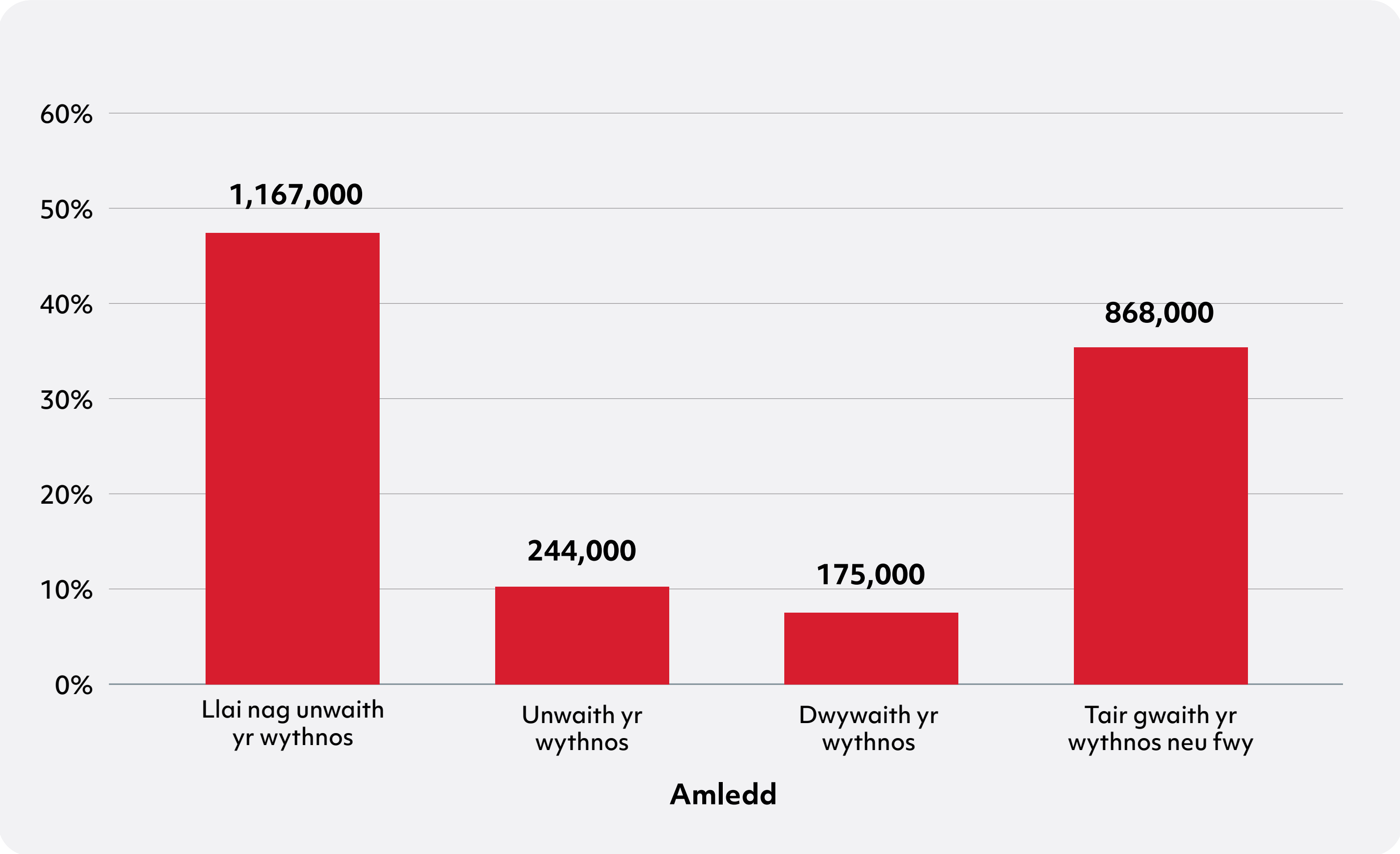
[5] Amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn ar gyfer 2024 yn LLYW.CYMRU

[6] Mae'r amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn ar gyfer 2024 yn awgrymu 2.64 miliwn o oedolion, fodd bynnag, nid oedd pob oedolyn 16 oed a hŷn yn rhan o fframwaith y sampl ar gyfer Arolwg Cenedlaethol Cymru. Edrychwch ar adroddiad technegol Llywodraeth Cymru.

2.2 Amledd Cyfranogiad Cenedlaethol

Yn ystod 2024-25, cymerodd ychydig dros draean o oedolion (**35%**) ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos. Mae hyn yn cyfateb i **868,000** o oedolion. Roedd **1,586,000** o oedolion nad oeddent yn cymryd rhan mor aml, gyda'r rhan fwyaf yn cymryd rhan lai nag unwaith yr wythnos (fel y dangosir yng **Ngraff 2.1**).

Graff 2.1: Amledd Cenedlaethol Cyfranogiad Oedolion



Mae canran yr oedolion a gymerodd ran dair gwaith neu fwy yr wythnos **bedwar pwynt canran** yn is nag yr oedd yn 2022-23. Mae hyn yn golygu bod **118,000** yn llai o oedolion yn cymryd rhan dair gwaith neu fwy yr wythnos yn 2024-25 o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl.

Mae **Tabl 2.1** yn dangos bod canfyddiadau amledd cyffredinol y cyfranogiad ar gyfer Cymru yn cael eu gyrru gan gyfranogiad rheolaidd mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd'. Cymerodd canran uwch o oedolion ran mewn 'Gweithgareddau Ffitrwydd', ac fe wnaethant hynny'n amlach o gymharu â 'Chwaraeon a Gemau' neu 'Gweithgareddau Awyr Agored'.

Tabl 2.1: Amledd cyfranogiad yn ôl grwpiau gweithgarwch eang:

Grŵp Gweithgarwch	Llai nag unwaith yr wythnos	Unwaith yr wythnos	Dwywaith yr wythnos	Tair gwaith neu fwy yr wythnos
Gweithgareddau Ffitrwydd	51%	10%	7%	32%
Chwaraeon a Gemau	88%	6%	4%	3%
Gweithgareddau Awyr Agored	98%	1%	<1%	1%
Cymru yn Gyffredinol	**48%**	**10%**	**7%**	**35%**

Cymerodd ychydig llai na thraean o oedolion (**32%**) ran mewn gweithgareddau 'Ffitrwydd' dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ystod 2024-25. Mae hyn yn cyfateb i **787,000** o oedolion. Cymerodd canran lawer is o oedolion ran mewn 'Chwaraeon a Gemau' dair gwaith neu fwy yr wythnos (**3%**), sy'n cynrychioli **66,000** o oedolion. Yn is eto oedd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn 'Gweithgareddau Awyr Agored' eraill dair gwaith neu fwy yr wythnos (**1%; 16,000** o oedolion). Mae'r canfyddiadau hyn yn dangos y rôl allweddol y mae 'Gweithgareddau Ffitrwydd' yn ei chwarae wrth gadw oedolion yn actif yn rheolaidd.

Roedd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn 'Chwaraeon a Gemau' a 'Gweithgareddau Awyr Agored' dair gwaith neu fwy yr wythnos yn unol â 2022-23, fodd bynnag, mae canran yr oedolion a gymerodd ran mewn gweithgareddau 'Ffitrwydd' dair gwaith neu fwy yr wythnos wedi gostwng. Yn 2024-25 roedd yn **32%** ac roedd yn **36%** yn 2022-23. Mae hyn yn cyfateb i **133,000** yn llai o oedolion yn cymryd rhan mewn gweithgareddau 'Ffitrwydd' dair gwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl.

Mae dadansoddiad pellach yn dangos bod y dirywiad yn cael ei yrru'n bennaf gan lai o oedolion yn cerdded mwy na dwy filltir. Yn 2024-25, nododd **38%** o oedolion eu bod wedi cerdded mwy na dwy filltir yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf (edrychwch ar Adran 6), o gymharu â **41%** o oedolion yn 2022-23. Yn ogystal, gwnaeth oedolion a gymerodd ran yn y gweithgaredd hwn hynny'n llai aml dros y cyfnod o bedair wythnos, gyda gostyngiad yn y rhai a oedd yn cerdded sawl gwaith yr wythnos.

2.3 Lefel y Cyfranogiad

Gofynnwyd i'r rhai a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol[7] yn 2024-25 asesu'r lefel uchaf roeddent wedi cymryd rhan ynddi o ran cystadlu. Roedd hyn yn amrywio o'r rhai oedd yn cael eu talu i gystadlu'n broffesiynol i'r rhai a gymerodd ran mewn gweithgareddau heb fod yn gystadleuol yn unig, fel ar gyfer iechyd neu hamdden **(Tabl 2.2).**

Tabl 2.2: Lefel y cyfranogiad

Lefel y cyfranogiad[8]	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cystadlu'n broffesiynol / lled-broffesiynol	2%	14,000
Cystadlu mewn chwaraeon amatur	18%	152,000
Cymryd rhan heb gystadlu	79%	658,000

Fel y dangosir yn **Nhabl 2.2**, roedd y rhan fwyaf o'r oedolion a gymerodd ran wedi gwneud hynny mewn gweithgarwch heb fod yn gystadleuol (**79%; 658,000** o oedolion), ac felly roeddent wedi cymryd rhan am resymau eraill fel iechyd a / neu hamdden[9]. Cystadlodd tua **18%** ar lefel amatur (**152,000** o oedolion) a chystadlodd **2%** ar lefel broffesiynol neu led-broffesiynol (**14,000** o oedolion).

Cymerodd canran is o fenywod ran yn gystadleuol (naill ai'n broffesiynol / lled-broffesiynol / neu fel amatur) o gymharu â gwrywod (**13%** a **24%** yn y drefn honno). Yn ogystal, ac er gwaetha'r ffaith bod ychydig mwy o fenywod na gwrywod yn byw yng Nghymru[10], dim ond 46,000 o fenywod a gystadlodd tra bo nifer y gwrywod a oedd wedi cystadlu yn **116,000**.

Nid yw'r anghydraddoldebau hyn mewn cyfranogiad wedi'u cyfyngu i gymryd rhan yn gystadleuol neu i wrywod a benywod yn unig. Bydd hyn yn cael ei amlygu yn yr adran nesaf.

[7] Nid yw'n cynnwys gweithgareddau nad ydynt yn gystadleuol (e.e. Cerdded am 2 filltir, Ymarfer corff o gartref ac ati). Gofynnwyd y cwestiwn hwn i 58% o oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon (h.y. 835,000 allan o 1,449,000 a gymerodd ran).

[8] Sylwch: Nododd 1% o ymatebwyr a gymerodd ran nad oeddent yn gwybod

[9] Mae'n bwysig nodi na ofynnwyd y cwestiwn hwn i **42%** o'r rhai a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch, oherwydd natur heb fod yn gystadleuol y gweithgareddau y gwnaethant gymryd rhan ynddynt. Yn ei dro, gallai'r ganran wirioneddol sy'n cymryd rhan heb fod yn gystadleuol fod mor uchel ag **88%** pe bai'r **614,000** o oedolion ychwanegol hyn yn cael eu hystyried.

[10] Amcangyfrifon poblogaeth canol blwyddyn (2024): Benywod: 1,625,100 (51%); Gwrywod: 1,561,480 (49%)

3. Pawb

Mae'r weledigaeth ar gyfer pawb. O bobl nad ydynt yn ystyried eu hunain fel pobl fedrus mewn chwaraeon i bobl sy'n ennill medalau.

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

3.1 Daearyddiaeth

Mae'r adran hon yn edrych ar sut mae cyfranogiad yn amrywio yn ôl gwahanol ddaearyddiaeth.

3.1.1 Cyfranogiad yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf yn ôl daearyddiaeth

Mae Tabl 3.1 yn dangos canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl ardal Partneriaeth Chwaraeon (PCh), ac yn ôl ardaloedd 'Gwledig' a 'Threfol'[11].

Tabl 3.1: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl ardal Partneriaeth Chwaraeon, a dwysedd poblogaeth.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Ardal Partneriaeth Chwaraeon	Gogledd Cymru	60%	322,000
	Canolbarth Cymru	59%	95,000
	Gorllewin Cymru	53%	290,000
	Canolbarth y De	66%	494,000
	Gwent	54%	248,000
Dwysedd Poblogaeth	'Trefol'	60%	987,000
	'Gwledig'	57%	462,000
Cyfanswm Cymru		**59%**	**1,449,000**

[11] Yn defnyddio cyfeiriad ac fel y diffinnir gan Ddosbarthiad Trefol Gwledig y Swyddfa Ystadegau Gwladol

Canolbarth y De oedd â'r ganran uchaf o oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol (**66%**), yn cynrychioli **494,000** o oedolion. Roedd gan Ogledd Cymru a Chanolbarth Cymru ganrannau tebyg yn cymryd rhan, sef **60%** a **59%** yn y drefn honno, sy'n cyfateb i **322,000** o oedolion ar gyfer Gogledd Cymru a **95,000** o oedolion ar gyfer Canolbarth Cymru.

O ran maint y boblogaeth, roedd nifer yr oedolion a gymerodd ran ym mhob PCh arall yn fwy na Chanolbarth Cymru. Am bob cyfranogwr yng Nghanolbarth Cymru, roedd pump o oedolion oedd wedi cymryd rhan yng Nghanolbarth y De. Fodd bynnag, mae hyn yn bennaf oherwydd bod mwy o oedolion yn byw mewn PChau eraill o gymharu â Chanolbarth Cymru.

Gorllewin Cymru (**53%**) a Gwent (**54%**) oedd â'r ganran isaf a chanran debyg o oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn cynrychioli **290,000** o oedolion ar gyfer Gorllewin Cymru a **248,000** o oedolion ar gyfer Gwent.

O gymharu â 2022-23, arhosodd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn debyg yn fras ar draws y rhan fwyaf o ardaloedd y partneriaethau chwaraeon, ac eithrio Gorllewin Cymru lle bu gostyngiad o **7 pwynt canran** mewn cyfranogiad o **60%** yn 2022-23 i **53%** yn 2024-25.

Yn ogystal, er bod nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn ardaloedd 'Trefol' tua dwbl nifer yr ardaloedd 'Gwledig', roedd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn ardaloedd 'Trefol' a 'Gwledig' yn debyg i 2022-23; gyda **60%** a **57%** yn 2024-25 o gymharu â **60%** a **61%** yn 2022-23, yn y drefn honno.

Mae **Tabl 3.2** yn dangos canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl cwintelau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC)[12].

Tabl 3.2: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC):

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cwintel 1 (20% mwyaf difreintiedig)	54%	233,000
Cwintel 2	54%	242,000
Cwintel 3	60%	305,000
Cwintel 4	59%	298,000
Cwintel 5 (20% lleiaf difreintiedig)	66%	370,000
Cyfanswm Cymru	**59%**	**1,449,000**

Roedd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn amrywio ar draws lefelau amddifadedd. Roedd y rhai a oedd yn byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (Cwintel 5) yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â'r rhai yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (Cwintel 1).

Roedd gan y rhai a oedd yn byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig (Cwintel 1) a Chwintel 2 lefelau cyfranogiad o **54%**, sy'n cyfateb i **233,000** o oedolion ar gyfer Cwintel 1 a **242,000** o oedolion ar gyfer Cwintel 2. Roedd gan y rhai yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (Cwintel 5) ganran cyfranogiad o **66%** (**370,000** o oedolion). Roedd bwlch o **12 pwynt canran** rhwng Cwintel 1 a Chwintel 5, gyda **137,000** yn fwy o oedolion yn cymryd rhan yng Nghwintel 5 o gymharu â Chwintel 1.

O gymharu â 2022-23, mae canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn parhau'n debyg ar draws pob lefel amddifadedd.

[12] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru.

3.1.2 Cyfranogiad dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl daearyddiaeth

Mae **Tabl 3.3** yn edrych ar ganran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl ardal PCh, ac yn ôl dosbarthiad 'Gwledig' a 'Threfol'.

Tabl 3.3: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl ardal partneriaeth chwaraeon, a dwysedd poblogaeth.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Ardal Partneriaeth Chwaraeon	Gogledd Cymru	37%	197,000
	Canolbarth Cymru	36%	59,000
	Gorllewin Cymru	33%	179,000
	Canolbarth y De	38%	287,000
	Gwent	32%	147,000
Dwysedd Poblogaeth	'Trefol'	36%	586,000
	'Gwledig'	35%	282,000
Cyfanswm Cymru		**35%**	**868,000**

Canolbarth y De a Gogledd Cymru oedd â'r ganran uchaf, sef **38%** a **37%** yn y drefn honno, gyda Chanolbarth y De yn cynrychioli **287,000** o oedolion a Gogledd Cymru yn cynrychioli **197,000** o oedolion. Roedd gan Ganolbarth Cymru ganran debyg i Ogledd Cymru (**36%**), ond roedd yn cynrychioli'r nifer isaf o oedolion yn cymryd rhan (**59,000** o oedolion) ar draws pob ardal partneriaeth chwaraeon. Roedd gan Orllewin Cymru a Gwent gyfraddau cyfranogiad tebyg o **33%** a **32%** yn y drefn honno, gan gynrychioli **179,000** o oedolion ar gyfer Gorllewin Cymru a **147,000** o oedolion ar gyfer Gwent.

O gymharu â 2022-23, mae canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn parhau'n debyg ar draws ardaloedd y partneriaethau chwaraeon.

Yn ogystal, roedd canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn debyg rhwng ardaloedd trefol a gwledig, gyda **36%** o oedolion mewn ardaloedd trefol (**586,000** o oedolion) a **35%** mewn ardaloedd gwledig (**282,000** o oedolion). Fodd bynnag, roedd yr ardaloedd trefol yn cynrychioli mwy na dwbl nifer y cyfranogwyr o gymharu ag ardaloedd gwledig.

O gymharu â 2022-23, mae'r lefelau cyfranogiad yn gostwng mewn ardaloedd trefol o **4 pwynt canran**, ac roedd newid llai nodedig mewn ardaloedd gwledig (**40%** a **38%** yn 2022-23 yn y drefn honno).

Mae **Tabl 3.4** yn dangos canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl cwintelau Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC). Fel y disgrifiwyd yn gynharach yn yr adroddiad, y MALlC yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd ar gyfer ardaloedd bychain yng Nghymru..

Tabl 3.4: Cyfranogiad dair gwaith neu fwy yr wythnos, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC):

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cwintel 1 (20% mwyaf difreintiedig)	31%	134,000
Cwintel 2	31%	138,000
Cwintel 3	36%	185,000
Cwintel 4	37%	188,000
Cwintel 5 (20% lleiaf difreintiedig)	40%	224,000
Cyfanswm Cymru	**35%**	**868,000**

Roedd canran yr oedolion a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn debyg ar gyfer y rhai a oedd yn byw yn y ddwy ardal fwyaf difreintiedig (roedd Cwintel 1 a Chwintel 2 ill dau yn **31%**). Yn ogystal, roedd y rhai a oedd yn byw yn yr ardaloedd hyn yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r rhai a oedd yn byw yn y rhan leiaf difreintiedig yng Nghymru (h.y. Cwintel 5 ar **40%**).

Roedd gwahaniaeth o **9 pwynt canran** yng nghanran yr oedolion a oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos rhwng y rhai sy'n byw yn yr 20% uchaf o ardaloedd mwyaf difreintiedig (Cwintel 1), o gymharu â'r rhai sy'n byw yn yr 20% isaf o ardaloedd difreintiedig yng Nghymru (Cwintel 5). Mae'r gwahaniaeth hwn yn cyfateb i **90,000** o oedolion rhwng y mwyaf a'r lleiaf difreintiedig.

O gymharu â 2022-23, mae canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn parhau'n debyg ar draws pob lefel amddifadedd.

3.2 Nodweddion y Boblogaeth

Mae'r adran hon yn edrych ar sut mae cyfranogiad yn amrywio yn ôl gwahanol nodweddion poblogaeth.

3.2.1 Cyfranogiad yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf yn ôl nodweddion poblogaeth

Mae **Tabl 3.5** yn cyflwyno cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol (yn ystod y 4 wythnos flaenorol) a archwiliwyd yn ôl gwahanol grwpiau demograffig yng Nghymru.

Tabl 3.5: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn ôl rhyw, ethnigrwydd, anabledd, amddifadedd materol, a defnydd o'r iaith Gymraeg.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Rhyw	Benywod	56%	717,000
	Gwrywod	62%	732,000
Ethnigrwydd	Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon a Phrydeinig)	58%	1,284,000
	Gwyn Arall (Gwyddelig, Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, neu unrhyw gefndir Gwyn arall)	67%	56,000
	Unrhyw Grŵp Ethnig arall (Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd, Asiaidd, Asiaidd Cymreig, Asiaidd Prydeinig, grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog)	67%	108,000
Cyflyrau iechyd, salwch neu namau	Gyda salwch cyfyngus hirdymor	39%	334,000
	Dim salwch cyfyngus hirdymor	70%	1,092,000
Amddifadedd	Byw mewn amddifadedd materol	60%	167,000
	Ddim yn byw mewn amddifadedd materol	59%	1,267,000
Yr iaith Gymraeg (FG36)	Pobl sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd	62%	165,000
	Pobl sydd ddim yn defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd	59%	1,281,000
Cyfanswm Cymru		**59%**	**1,449,000**

Roedd benywod yn llai tebygol o nodi eu bod wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol o gymharu â gwrywod, gyda gwahaniaeth o **6 phwynt canran**. O gymharu â 2022-23, mae'r canlyniadau'n parhau'n debyg ar draws y ddwy flynedd.

Roedd gan y rhai a nododd eu hethnigrwydd fel 'Gwyn' ganran cyfranogiad o **58%**, ac roedd gan y rhai a nododd eu hethnigrwydd fel 'Gwyn Arall' ac 'Unrhyw Grŵp Ethnig Arall' ganrannau cyfranogiad o **67%**. O gymharu â 2022-23, mae'r canlyniadau'n parhau'n debyg ar draws y ddwy flynedd.

Roedd yr oedolion a nododd bod ganddynt salwch cyfyngus hirdymor yn llai tebygol o fod wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos flaenorol (**39%**) o gymharu â'r rhai heb salwch cyfyngus hirdymor (**70%**), gyda gwahaniaeth o **31 pwynt canran**[13]. Yn 2022-23 roedd y gwahaniaeth yn **23 pwynt canran**.

Roedd oedolion sy'n byw mewn amddifadedd materol yr un mor debygol o nodi eu bod wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos flaenorol (**60%**), sy'n cynrychioli **167,000** o oedolion, o gymharu â'r rhai nad oeddent mewn amddifadedd materol (**59%**), sy'n cynrychioli **1,267,000** o oedolion.

O gymharu â'r ffigurau a adroddwyd yn 2022-23, cynyddodd nifer yr oedolion sy'n byw mewn amddifadedd materol a gymerodd ran yn ystod y pedair wythnos flaenorol **11 pwynt canran**, sy'n cyfateb i tua **26,000** yn rhagor o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Gostyngodd nifer yr oedolion nad ydynt yn byw mewn amddifadedd materol **4 pwynt canran**, sy'n cyfateb i **69,000** yn llai o oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol.

Yn olaf, roedd y lefelau cyfranogiad yn debyg ymhlith y rhai sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg bob dydd a'r rhai nad ydynt yn defnyddio'r iaith Gymraeg bob dydd. O gymharu â 2022-23, mae'r canlyniadau'n parhau'n debyg ar draws y ddwy flynedd.

[13] Yn fwy cyffredinol, roedd y cyfranogiad yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf yn 47% (569,000 o oedolion) ar gyfer y rhai gyda chyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch a barhaodd neu y mae disgwyl iddo bara am 12 mis (os oedd y cyflwr yn gyfyngus ai peidio) a 71% (858,000 o oedolion) ar gyfer y rhai heb gyflyrau neu salwch.

3.2.2 Cyfranogiad dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl Nodweddion y Boblogaeth

Mae **Tabl 3.6** yn cyflwyno cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos wedi'i archwilio yn ôl gwahanol grwpiau demograffig yng Nghymru.

Tabl 3.6 Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl rhyw, ethnigrwydd, anabledd, amddifadedd materol, a defnydd o'r iaith Gymraeg.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Rhyw	Benywod	**32%**	**404,000**
	Gwrywod	**40%**	**463,000**
Ethnigrwydd	Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon a Phrydeinig)	**35%**	**777,000**
	Gwyn Arall (Gwyddelig, Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, neu unrhyw gefndir Gwyn arall)	**39%**	**33,000**
	Unrhyw Grŵp Ethnig arall (Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd, Asiaidd, Asiaidd Cymreig, Asiaidd Prydeinig, grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog)	**36%**	**57,000**
Cyflyrau iechyd, salwch neu namau	Gyda salwch cyfyngus hirdymor	**21%**	**178,000**
	Dim salwch cyfyngus hirdymor	**44%**	**677,000**
Amddifadedd	Byw mewn amddifadedd materol	**33%**	**92,000**
	Ddim yn byw mewn amddifadedd materol	**36%**	**768,000**
Yr iaith Gymraeg (FG36)	Pobl sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd	**40%**	**105,000**
	Pobl sydd ddim yn defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd	**35%**	**760,000**
Cyfanswm Cymru		**35%**	**868,000**

Mae **Tabl 3.6** yn dangos bod benywod yn llai tebygol o nodi eu bod wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â gwrywod; gwahaniaeth o **8 pwynt canran**. O gymharu â 2022-23, mae'r canlyniadau'n parhau'n debyg ar draws dwy flynedd yr arolwg.

Roedd canran y cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn **35%** ar gyfer y rhai'n uniaethu fel 'Gwyn', **39%** ar gyfer y rhai'n uniaethu fel 'Gwyn arall' a **36%** o 'Unrhyw grŵp ethnig arall'. O gymharu â 2022-23, mae'r canlyniadau'n parhau'n debyg ar draws dwy flynedd yr arolwg.

Roedd canran yr oedolion a gymerodd ran dair gwaith neu fwy yr wythnos heb salwch cyfyngus hirdymor (**44%**) yn fwy na dwbl canran y rhai gyda salwch cyfyngus hirdymor (**21%**)[14]; gwahaniaeth o **23 pwynt canran**. O gymharu â 2022-23, roedd gostyngiad o **6 phwynt canran** ymhlith yr oedolion gyda salwch cyfyngus hirdymor ac a gymerodd ran dair gwaith neu fwy yr wythnos, tra oedd y ganran gyfatebol o oedolion heb salwch cyfyngus hirdymor wedi aros yn debyg ar draws y ddwy flynedd.

Roedd canran yr oedolion sy'n byw mewn amddifadedd materol a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos (**33%**) yn agos at ganran yr oedolion nad oeddent yn byw mewn amddifadedd materol (**36%**). Fodd bynnag, o gymharu â 2022-23, roedd gostyngiad o **5 pwynt canran** ymhlith y rhai nad oeddent yn byw mewn amddifadedd materol a gymerodd ran dair gwaith neu fwy yr wythnos, sy'n cyfateb i **98,000** yn llai o oedolion, ac i'r rhai sy'n byw mewn amddifadedd materol roedd y lefel a adroddwyd yn gyson â 2022-23.

Yn olaf, roedd canran yr oedolion sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg bob dydd yn **40%** ac roedd yn **35%** ar gyfer y rhai nad oeddent yn defnyddio'r iaith Gymraeg bob dydd.

O gymharu â 2022-23, roedd y rhai nad oeddent yn defnyddio'r iaith Gymraeg bob dydd ac a gymerodd ran dair gwaith neu fwy yr wythnos wedi gostwng **4 pwynt canran**. Mae hyn yn cyfateb i **104,000** yn llai o oedolion nad oeddent yn defnyddio'r iaith Gymraeg bob dydd ac a gymerodd ran dair gwaith neu fwy yr wythnos yn 2024-25.

[14] Yn fwy cyffredinol, roedd y cyfranogiad dair gwaith neu fwy yr wythnos yn 26% (316,000 o oedolion) ar gyfer y rhai â chyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch oedd wedi para neu yr oedd disgwyl iddo bara am 12 mis (os oedd y cyflwr yn gyfyngus ai peidio) ac roedd yn 45% (540,000 o oedolion) ar gyfer y rhai heb gyflyrau neu salwch.

4. Gydol Oes

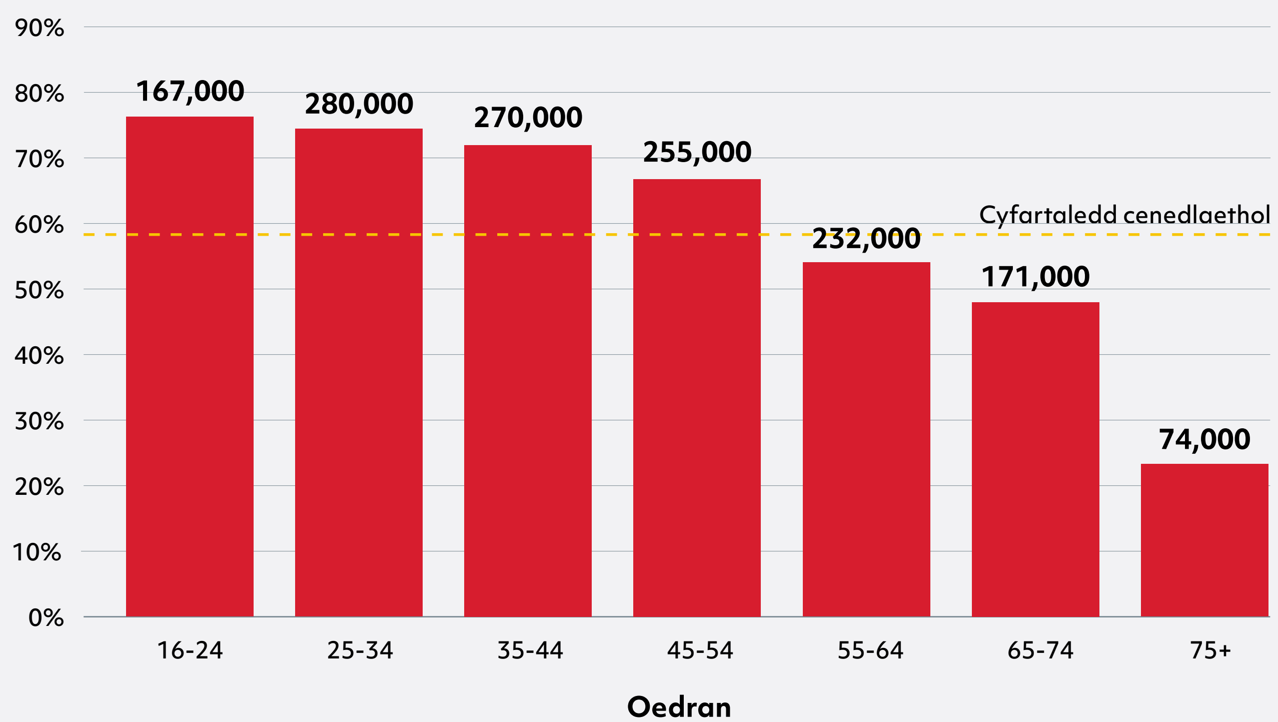
Mae'r weledigaeth am oes. Mae'n ymateb i anghenion pobl ar wahanol gyfnodau yn eu bywyd.

Mae'r adran hon yn edrych ar gyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ôl oedran, ochr yn ochr â phynciau ychwanegol sy'n dangos sut mae pobl yn cymryd rhan ac yn rhyngweithio â chwaraeon yn ystod gwahanol gyfnodau yn eu bywyd.

4.1 Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn ôl oedran.

Fel yr arolygon blaenorol (ACC 2021-22 a 2022-23) yn 2024-25, mae canran yr oedolion a gymerodd ran yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn tueddu i ostwng wrth i grŵp oedran ymatebwyr yr arolwg gynyddu. Dangosir hyn yng **Ngraff 4.1.**

Graff 4.1: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn ôl oedran.



Mae Graff 4.1 yn dangos canran yr oedolion ym mhob grŵp oedran a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn 2024-25.

Cymerodd canran uwch o oedolion o fewn y grwpiau oedran 16-24 oed, 25-34 oed, 35-44 oed, a 45-54 oed ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol, o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol (**59%**) a grwpiau oedran hŷn. I'r gwrthwyneb, cymerodd canran is o oedolion ran ymhlith y rhai 55-64 oed, 65-74 oed, a 75+ oed o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol, ac â grwpiau oedran iau. Canfuwyd tuedd debyg hefyd yn 2021-22 a 2022-23.

Mae **Tabl 4.1** yn dangos nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn 2024-25 ochr yn ochr â chanrannau.

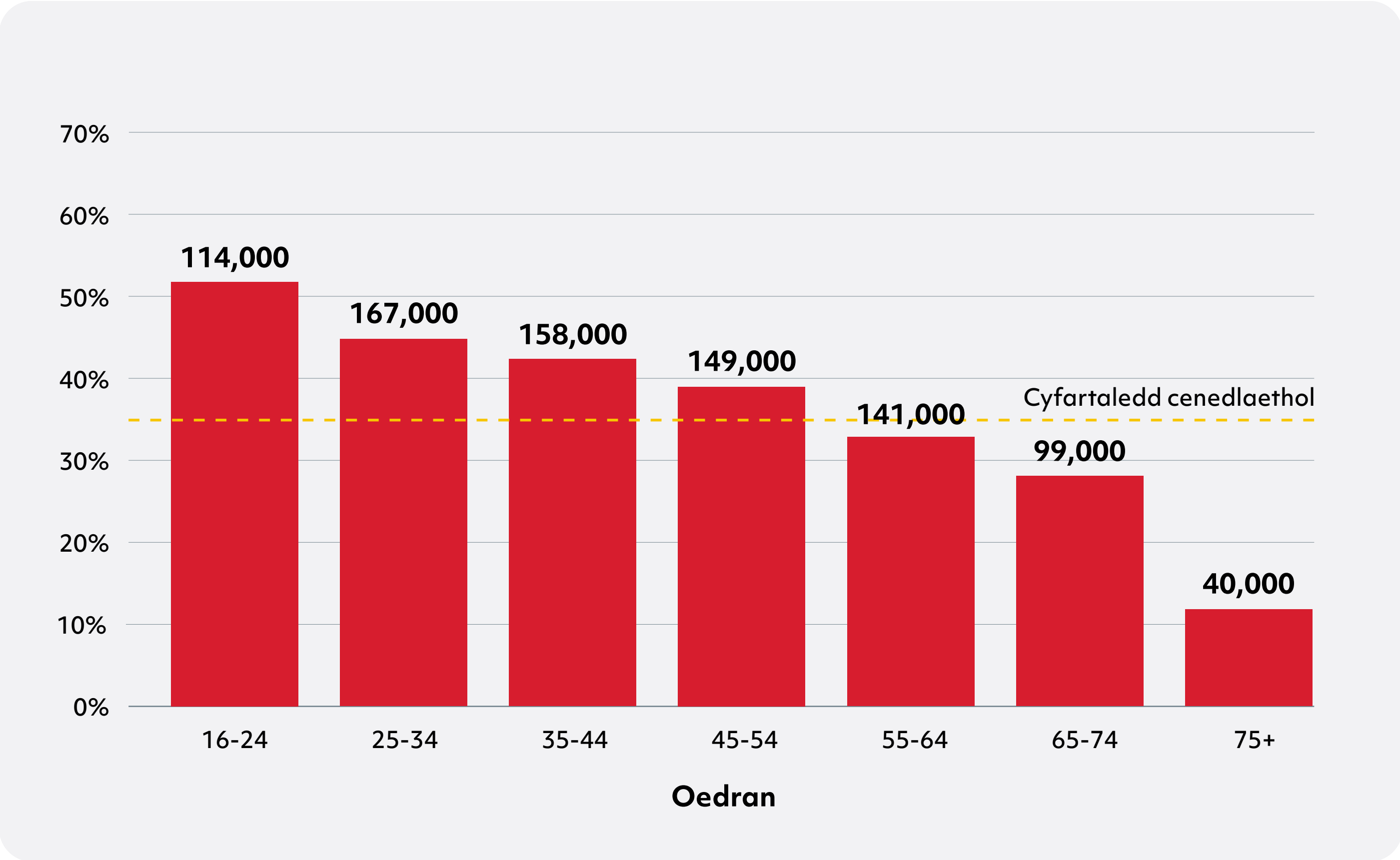
Tabl 4.1: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y pedair wythnos flaenorol yn ôl oedran

Grŵp Oedran	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
16-24	76%	167,000
25-34	75%	280,000
35-44	72%	270,000
45-54	67%	255,000
55-64	54%	232,000
65-74	48%	171,000
75+	23%	74,000
Cyfanswm Cymru	**59%**	**1,449,000**

4.2 Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl oedran

Wrth archwilio hyn yn fanylach, gwelwyd fod canran yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn aml (h.y. dair gwaith neu fwy yr wythnos) hefyd wedi gostwng wrth i oedran yr ymatebwyr gynyddu (**Graff 4.2**).

Graff 4.2: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl oedran



Mae **Graff 4.2** yn edrych ar y gwahaniaethau yn ôl grŵp oedran ar gyfer y rhai a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos.

Cymerodd canran uwch o oedolion 16-24 oed, 25-34 oed, a 35-44 oed ran dair gwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol (**35%**), ac o gymharu â grwpiau oedran hŷn. I'r gwrthwyneb, cymerodd canran is o oedolion ran dair gwaith neu fwy yr wythnos ymhlith y rhai 65-74 oed, a 75+ oed o gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol, ac o gymharu â grwpiau oedran iau. Oedolion rhwng 55 a 64 oed gymerodd ran agosaf at y cyfartaledd cenedlaethol.

Mae **Tabl 4.2** yn dangos nifer yr oedolion a gymerodd ran mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn 2024-25 ochr yn ochr â'r canrannau hyn.

Tabl 4.2: Cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol dair gwaith neu fwy yr wythnos yn ôl oedran

Grŵp Oedran	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
16-24	52%	114,000
25-34	45%	167,000
35-44	42%	158,000
45-54	39%	149,000
55-64	33%	141,000
65-74	28%	99,000
75+	12%	40,000
Cyfanswm Cymru	**35%**	**868,000**

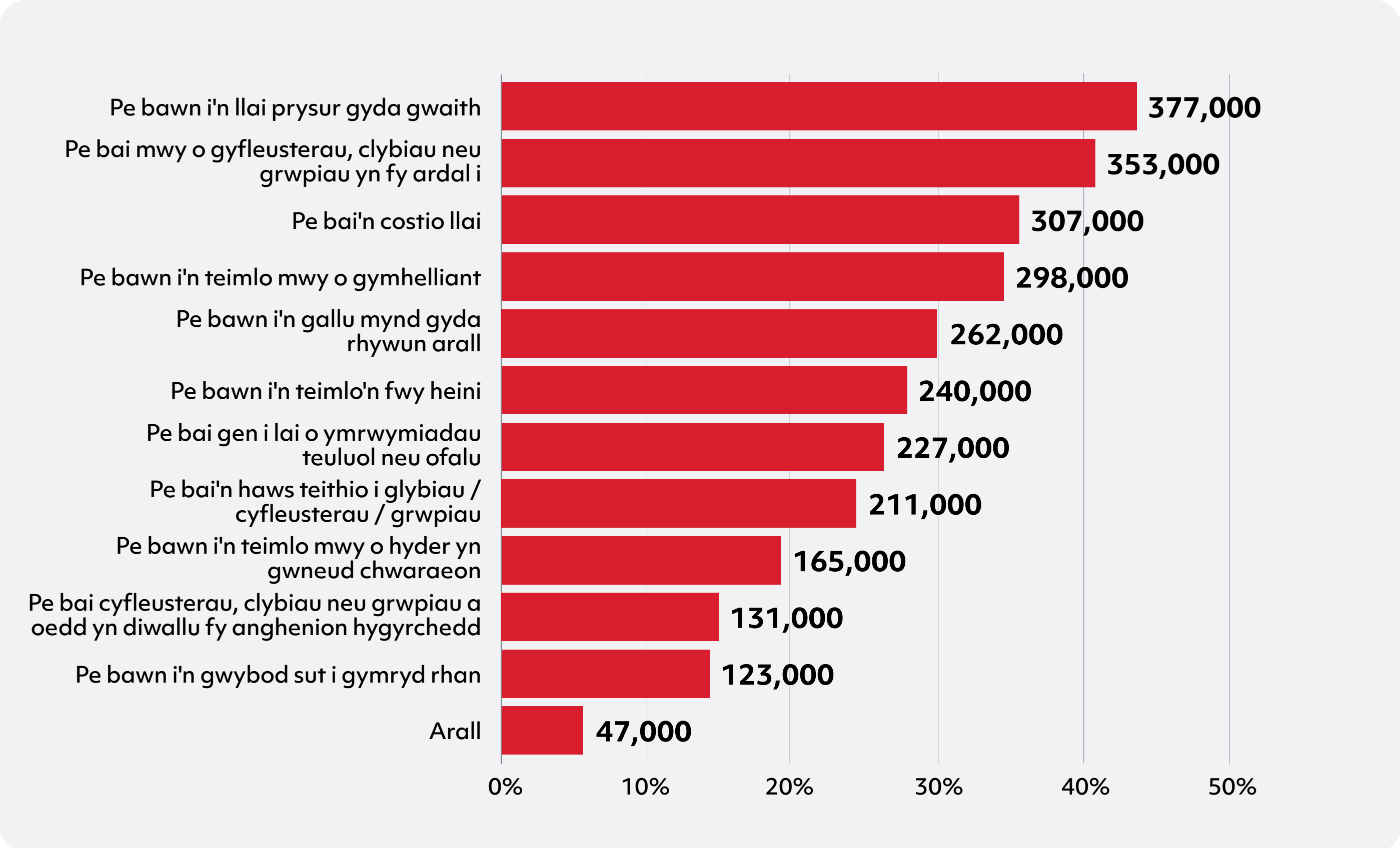
Mae canfyddiadau **Adrannau 4.1 a 4.2** yn awgrymu, wrth i oedolion symud drwy wahanol gyfnodau yn eu bywyd, bod lefel eu cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn tueddu i ostwng. Mae'r adran nesaf yn edrych ar rai o'r ffactorau a allai gyfrannu at y gostyngiad hwn. Bydd hefyd yn dangos rhai o'r gwahanol ffyrdd y mae oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon y tu hwnt i gyfranogiad.

4.3 Rhesymau sy'n annog cyfranogiad yn y dyfodol

Gofynnwyd i oedolion[15] beth fyddai'n eu hannog i gymryd rhan mewn mwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Gallai oedolion awgrymu sawl rheswm a fyddai'n eu hannog i fod yn fwy actif. Awgrymodd **31%** un rheswm, awgrymodd **33%** ddau neu dri rheswm, a nododd **36%** fwy na thri rheswm a fyddai'n eu hannog i wneud mwy o chwaraeon. Dangosir y canlyniadau manwl ar gyfer 2024-25 yng **Ngraff 4.3**.

Graff 4.3: Rhesymau sy'n annog cyfranogiad yn y dyfodol[16]



Yn 2024-25 y rheswm a grybwyllwyd amlaf oedd 'Pe bawn i'n llai prysur gyda gwaith' (**44%**). Roedd y ganran a grybwyllodd 'Pe bai mwy o gyfleusterau, clybiau neu grwpiau yn fy ardal i' yn uchel hefyd (**41%**). Roedd 'Pe bai'n costio llai' yn un o'r tri phrif reswm hefyd. Dangosir dadansoddiad llawn yn **Nhabl 4.3**.

[15] Dim ond i'r rhai a gymerodd ran neu a oedd â galw (69% o oedolion; 1,708,000 o oedolion) y gofynnwyd y cwestiwn hwn. O ganlyniad, ni ofynnwyd y cwestiwn hwn i 31% o'r cyfranogwyr (778,000 o oedolion).

[16] Dywedodd canran fechan (llai na 5%) o oedolion yn ddigymell eu bod eisoes yn gwneud digon o ymarfer corff / nad oedd ganddynt ddiddordeb / eu bod wedi cael anaf neu'n feichiog ar hyn o bryd / yn teimlo'n rhy hen / â phroblemau iechyd / ddim yn gwybod a heb ddewis rheswm. Mae hyn yn ychwanegol at y rhai a nododd 'arall' fel rheswm.

Tabl 4.3: Rhesymau sy'n annog cyfranogiad yn y dyfodol

Rheswm	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Pe bawn i'n llai prysur gyda gwaith	44%	377,000
Pe bai mwy o gyfleusterau, clybiau neu grwpiau yn fy ardal i	41%	353,000
Pe bai'n costio llai	36%	307,000
Pe bawn i'n teimlo mwy o gymhelliant	35%	298,000
Pe bawn i'n gallu mynd gyda rhywun arall	30%	262,000
Pe bawn i'n teimlo'n fwy heini	28%	240,000
Pe bai gen i lai o ymrwymiadau teuluol neu ofalu	26%	227,000
Pe bai'n haws teithio i glybiau / cyfleusterau / grwpiau	24%	211,000
Pe bawn i'n teimlo'n fwy hyderus yn gwneud chwaraeon	19%	165,000
Pe bai cyfleusterau, clybiau neu grwpiau a oedd yn diwallu fy anghenion hygyrchedd	15%	131,000
Pe bawn i'n gwybod sut i gymryd rhan	14%	123,000
Arall	6%	47,000

4.4 Cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol

Cafodd cwestiynau newydd am gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn yr ardal leol[17] a oedd wedi cael eu defnyddio yn ystod y 12 mis diwethaf eu gofyn[18] yn 2024-25.

Canfuwyd bod bron i bedwar o bob deg oedolyn yng Nghymru (**38%**) wedi defnyddio cyfleuster chwaraeon neu weithgarwch corfforol yn eu hardal leol yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae hyn yn cyfateb i **658,000** o bobl. Mae hyn hefyd yn dangos nad oedd y **960,000** o oedolion y gofynnwyd y cwestiwn hwn iddynt wedi defnyddio'r cyfleusterau lleol hyn.

O'r **960,000** o oedolion nad oeddent wedi defnyddio cyfleuster chwaraeon neu weithgarwch corfforol lleol yn ystod y 12 mis diwethaf, roedd mwy na chwarter (**27%**) wedi bod eisiau defnyddio'r cyfleuster.

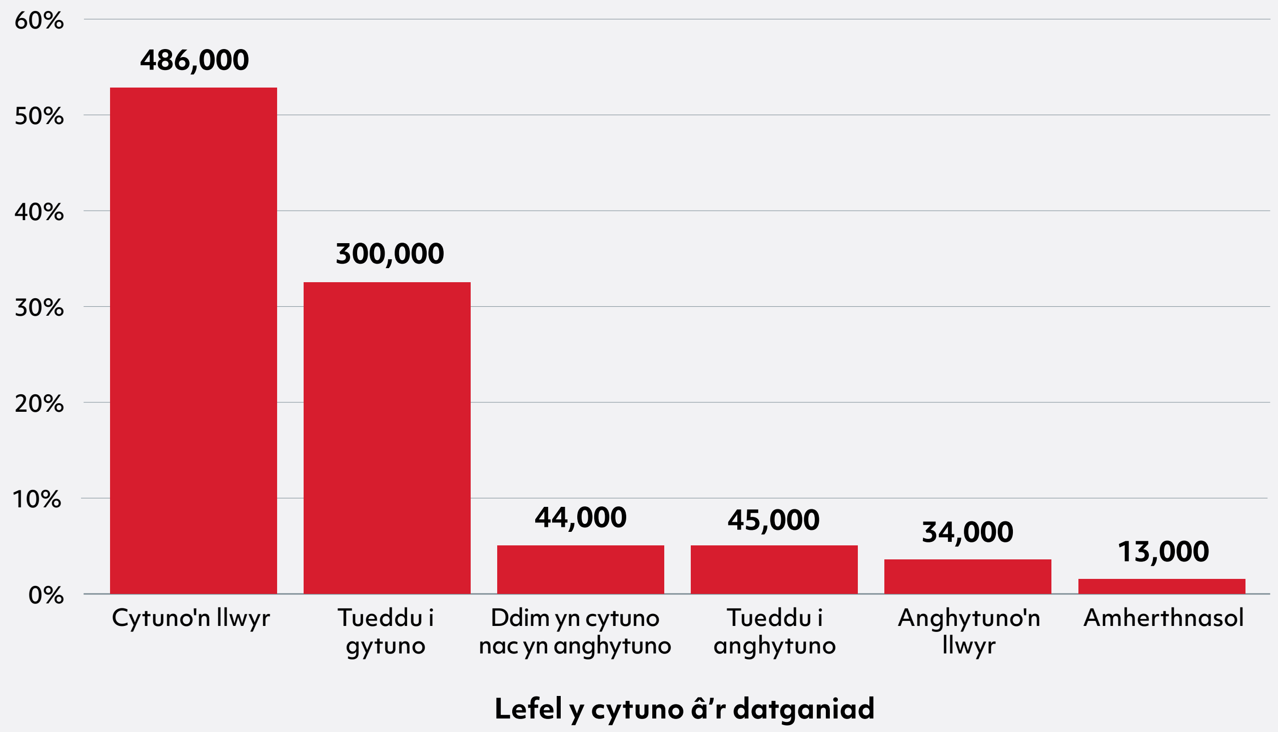
I edrych ar hyn ymhellach, gofynnwyd i oedolion a oedd wedi defnyddio neu a oedd eisiau defnyddio cyfleusterau lleol yn ystod y 12 mis diwethaf gyfres o ddatganiadau agwedd yn gysylltiedig â'r ddarpariaeth o gyfleusterau. Cyflwynir y canlyniadau isod.

Dangosir lefel y cytuno â'r datganiad 'Rydw i'n gallu cyrraedd y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol sydd arnaf i eu hangen' yng **Ngraff 4.4.**

[17] Os oedd angen, diffiniwyd ardal leol fel 'ardal o fewn milltir neu bellter cerdded o 15 i 20 munud i'ch cartref'.

[18] Gofynnwyd y cwestiwn hwn i'r rhai a gymerodd ran neu a oedd â galw (69% o oedolion; 1,708,000 o oedolion) yn unig. O ganlyniad, ni ofynnwyd y cwestiwn hwn i 31% o'r cyfranogwyr (778,000 o oedolion).

Graff 4.4: Cytuno â'r datganiad 'Rydw i'n gallu cyrraedd y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol sydd arnaf i eu hangen.'



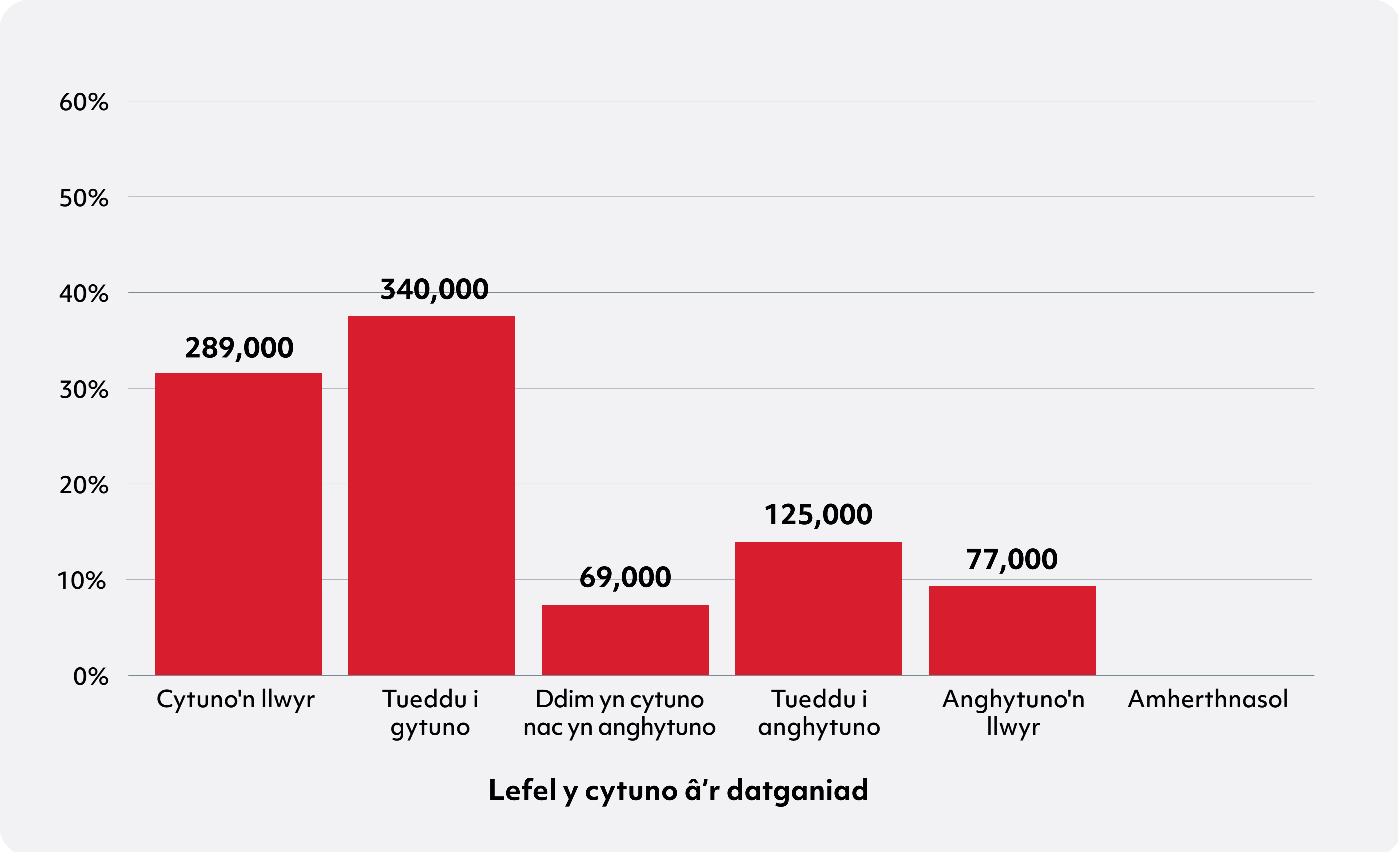
Mae **Graff 4.4** yn dangos bod mwy na hanner y cyfranogwyr yn cytuno'n llwyr â'r datganiad (**53%**), gyda **33%** ychwanegol yn tueddu i gytuno. Roedd canrannau'r rhai oedd ddim yn cytuno nac yn anghytuno i gyd yn llawer is (roedd pob un yn agos at **5% neu is**). Mae dadansoddiad llawn ar gael yn **Nhabl 4.4.**

Tabl 4.4: Cytuno â'r datganiad 'Rydw i'n gallu cyrraedd y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol sydd arnaf i eu hangen'.

'Rydw i'n gallu cyrraedd y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol sydd arnaf i eu hangen'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	53%	486,000
Tueddu i gytuno	33%	300,000
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	5%	44,000
Tueddu i anghytuno	5%	45,000
Anghytuno'n llwyr	4%	34,000
Amherthnasol	1%	13,000

Nesaf, dangosir lefel y cytuno â'r datganiad 'Mae digon o gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol i mi yn fy ardal leol.' yng **Ngraff 4.5.**

Graff 4.5: Cytuno â'r datganiad 'Mae digon o gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol i mi yn fy ardal leol.'



Mae **Graff 4.5** yn dangos bod y farn yn fwy cymysg, gyda thua thraean yn cytuno'n llwyr â'r datganiad (**32%**), gydag ychydig mwy yn tueddu i gytuno (**37%**). Roedd canran y rhai nad oeddent yn cytuno nac yn anghytuno, yn tueddu i anghytuno neu'n anghytuno'n llwyr i gyd yn is (**8%**, **14%** ac **8%** yn y drefn honno). Mae dadansoddiad llawn ar gael yn **Nhabl 4.5**.

Tabl 4.5: Cytuno â'r datganiad 'Mae digon o gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol i mi yn fy ardal leol.'

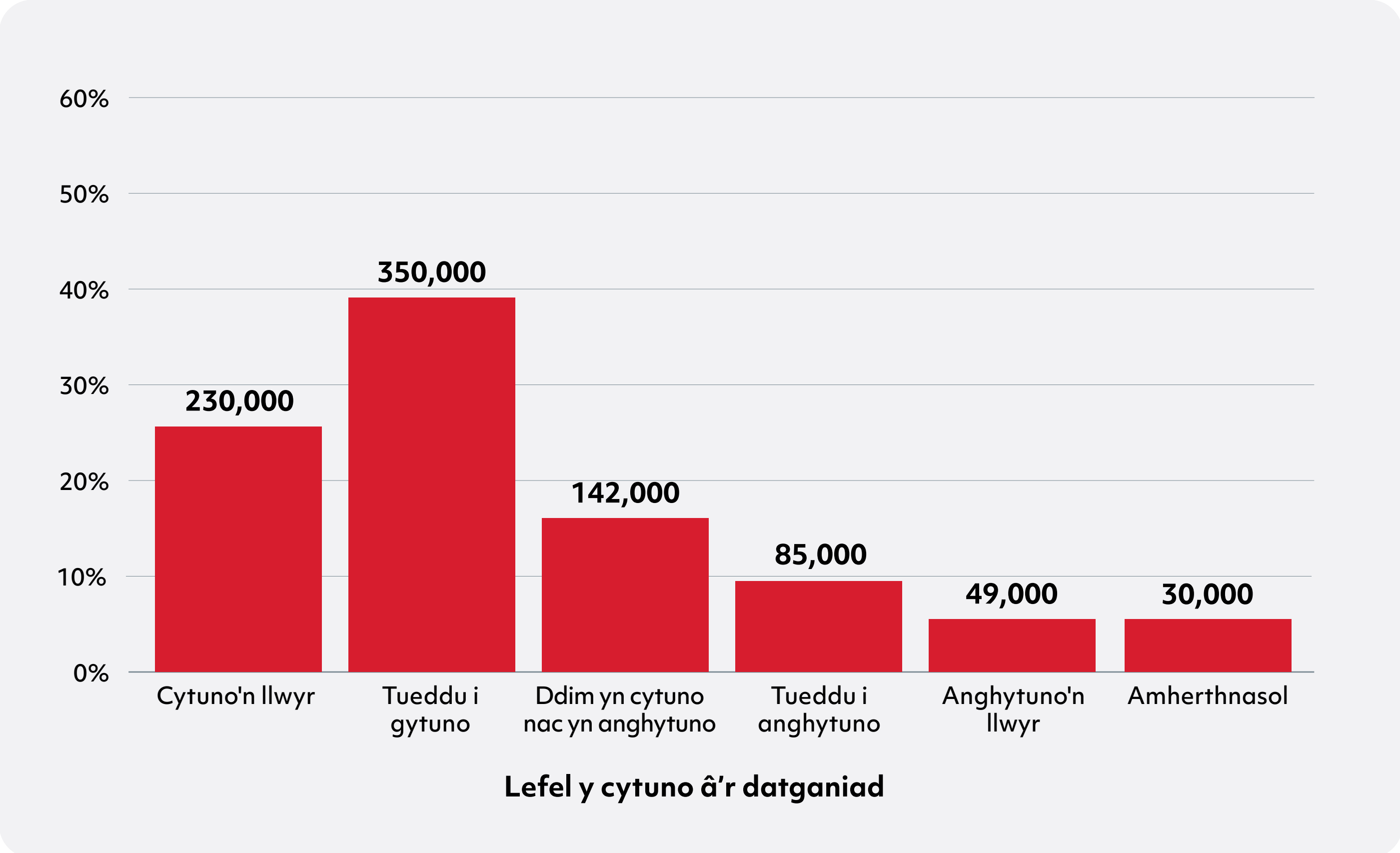
'Mae digon o gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol i mi yn fy ardal leol.'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	**32%**	**289,000**
Tueddu i gytuno	**37%**	**340,000**
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	**8%**	**69,000**
Tueddu i anghytuno	**14%**	**125,000**
Anghytuno'n llwyr	**8%**	**77,000**
Amherthnasol	**-**	**-**

Er bod y rhan fwyaf o oedolion yn cytuno â 'Mae digon o gyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol i mi yn fy ardal leol,' roedd ychydig mwy yn anghytuno â'r datganiad hwn (**Graff 4.5**) o gymharu â'r datganiad blaenorol (edrychwch ar **Graff 4.4**), sy'n golygu bod rhywfaint o anghysondeb o ran bod digon o gyfleusterau ar gael a gallu cyrraedd y cyfleusterau oedd eu hangen i fod yn actif.

Un rheswm efallai dros y gwahaniaeth yw oherwydd hepgor 'ardal leol' yn y datganiad 'Rydw i'n gallu cyrraedd y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol sydd arnaf i eu hangen.' ac o ganlyniad gallai ddangos bod rhai'n teithio y tu hwnt i'w hardal leol i gael mynediad at y cyfleusterau sydd arnynt eu hangen os nad oes digon yn eu hardal leol.

Nesaf roedd asesiad o lefel y cytuno â'r datganiad 'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i o ansawdd uchel.' (**Graff 4.6**).

Graff 4.6: Cytuno â'r datganiad: 'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i o ansawdd uchel.'



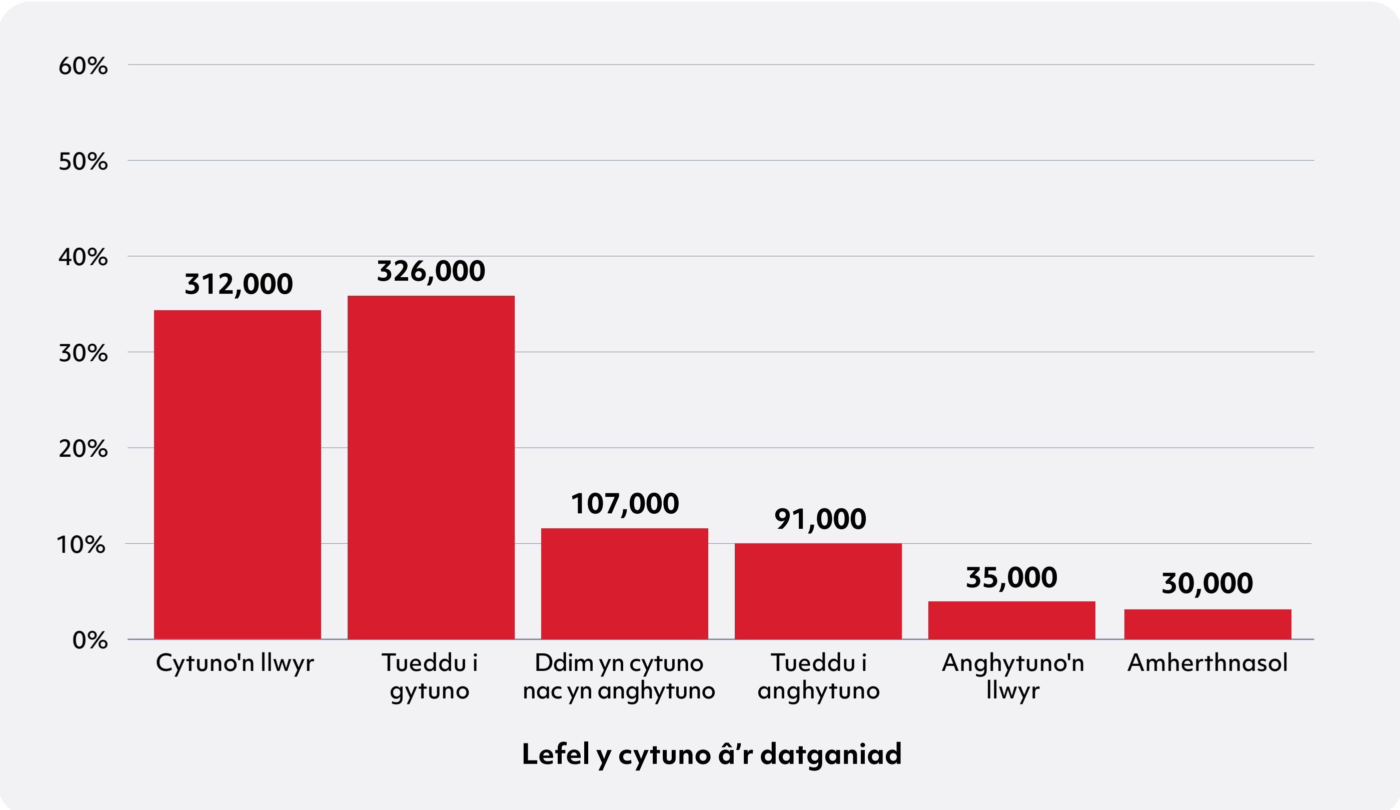
Mae **Graff 4.6** yn dangos bod tua chwarter yn cytuno'n llwyr â'r datganiad hwn **(26%)**, gyda mwy yn tueddu i gytuno (**39%**). Roedd canran y rhai nad oeddent yn cytuno nac yn anghytuno, yn tueddu i anghytuno neu'n anghytuno'n llwyr i gyd yn is (**16%**, **10%** a **6%** yn y drefn honno). Mae dadansoddiad llawn ar gael yn **Nhabl 4.6**.

Tabl 4.6: Cytuno â'r datganiad 'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i o ansawdd uchel.'

'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i o ansawdd uchel.'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	26%	230,000
Tueddu i gytuno	39%	350,000
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	16%	142,000
Tueddu i anghytuno	10%	85,000
Anghytuno'n llwyr	6%	49,000
Amherthnasol	3%	30,000

Yn olaf, dangosir lefel y cytuno â'r datganiad 'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i yn fforddiadwy i mi.' yng **Ngraff 4.7**.

Graff 4.7: Cytuno â'r datganiad: Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i yn fforddiadwy i mi.



Mae **Graff 4.7** yn dangos bod ychydig dros draean yn cytuno'n llwyr â'r datganiad hwn (**35%**), gyda lefelau tebyg yn tueddu i gytuno (**36%**). Roedd canran y rhai nad oeddent yn cytuno nac yn anghytuno, yn tueddu i anghytuno neu'n anghytuno'n llwyr i gyd yn is (**12%**, **10%** a **4%** yn y drefn honno). Mae dadansoddiad llawn ar gael yn **Nhabl 4.7**.

Tabl 4.7: Cytuno â'r datganiad 'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i yn fforddiadwy i mi.'

'Mae'r cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn fy ardal leol i yn fforddiadwy i mi.'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	35%	312,000
Tueddu i gytuno	36%	326,000
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	12%	107,000
Tueddu i anghytuno	10%	91,000
Anghytuno'n llwyr	4%	35,000
Amherthnasol	3%	30,000

Roedd y patrymau a ddangoswyd yn y canlyniadau ar gyfer datganiadau am ansawdd (**Graff 4.6**) a fforddiadwyedd (**Graff 4.7**) yn debyg yn fras, gyda theimlad ychydig yn fwy cadarnhaol tuag at fforddiadwyedd, gan awgrymu nad yw ansawdd a fforddiadwyedd yn gysylltiedig o reidrwydd mewn ffordd syml (h.y. mae cyfleusterau o ansawdd gwell yn llai fforddiadwy).

Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod y rhan fwyaf o oedolion sy'n defnyddio cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn gallu cyrraedd y rhai sydd arnynt eu hangen. Yn ogystal, mae'r rhan fwyaf yn meddwl bod digon yn eu hardaloedd lleol a bod y rhai sydd ar gael yn cael eu hystyried o ansawdd uchel ac yn fforddiadwy. Fodd bynnag, ni ddylai hyn guddio'r ffaith nad yw'r rhan fwyaf o oedolion yn cymryd rhan yn aml, nad oes ganddynt alw am wneud mwy, ac nad oeddent wedi defnyddio, neu'n wir eisiau defnyddio, cyfleusterau chwaraeon lleol yn ystod y 12 mis diwethaf.

Serch hynny, gellir ystyried y canfyddiadau hyn ochr yn ochr ag **Adran 4.3** lle canfuwyd y byddai **41%** yn cymryd mwy o ran pe bai mwy o gyfleusterau, clybiau neu grwpiau yn eu hardal leol, byddai **24%** yn cymryd mwy o ran pe bai'n haws teithio i glybiau / cyfleusterau / grwpiau a byddai **15%** yn gallu gwneud mwy pe bai cyfleusterau, clybiau neu grwpiau a oedd yn diwallu eu hanghenion hygyrchedd.

Yn ogystal, dylid nodi mai 'pe bai'n costio llai' oedd un o'r tri phrif reswm a fyddai'n annog oedolion i wneud mwy, a grybwyllwyd gan **307,000** o oedolion, ond dim ond **126,000** o oedolion oedd yn anghytuno bod y cyfleusterau chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn eu hardal leol yn fforddiadwy.

Mae'r adrannau nesaf yn disgrifio mwy o ffyrdd y gall oedolion fod yn actif drwy chwaraeon.

4.5 Gwirfoddoli mewn chwaraeon

Rhoddodd ychydig llai nag un o bob deg oedolyn (**9%**) eu hamser am ddim i helpu gyda gweithgaredd chwaraeon yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae hyn yn cyfateb i **213,000** o oedolion a oedd wedi gwirfoddoli mewn chwaraeon.

Tabl 4.8: Gwirfoddoli mewn Chwaraeon

Gwirfoddoli cysylltiedig â chwaraeon (yn ystod y 12 mis diwethaf)	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Gwirfoddoli mewn chwaraeon	9%	213,000
Heb wirfoddoli mewn chwaraeon	91%	2,241,000

Mae canran yr oedolion a oedd wedi gwirfoddoli mewn chwaraeon yn 2024-25 yn unol â chanfyddiadau 2019-20 a 2016-17 (pan ganfuwyd bod gwirfoddoli mewn chwaraeon yn **10%**).

I roi lefel y gwirfoddoli mewn chwaraeon mewn cyd-destun, rydym hefyd yn gwybod bod tua thraean (**32%**) o oedolion Cymru yn wirfoddolwyr, yn gyffredinol, yn 2024-25 (**725,000** o bobl). Mae'r oedolion hyn yn gwirfoddoli mewn amrywiaeth eang o ffyrdd ac ni fydd pob gwirfoddolwr yn cefnogi chwaraeon. Fodd bynnag, o blith y rhai sy'n gwirfoddoli, gwirfoddoli i glwb chwaraeon oedd yr ail fath mwyaf cyffredin o weithgarwch gwirfoddoli, yn ail i wirfoddoli i sefydliad elusennol.

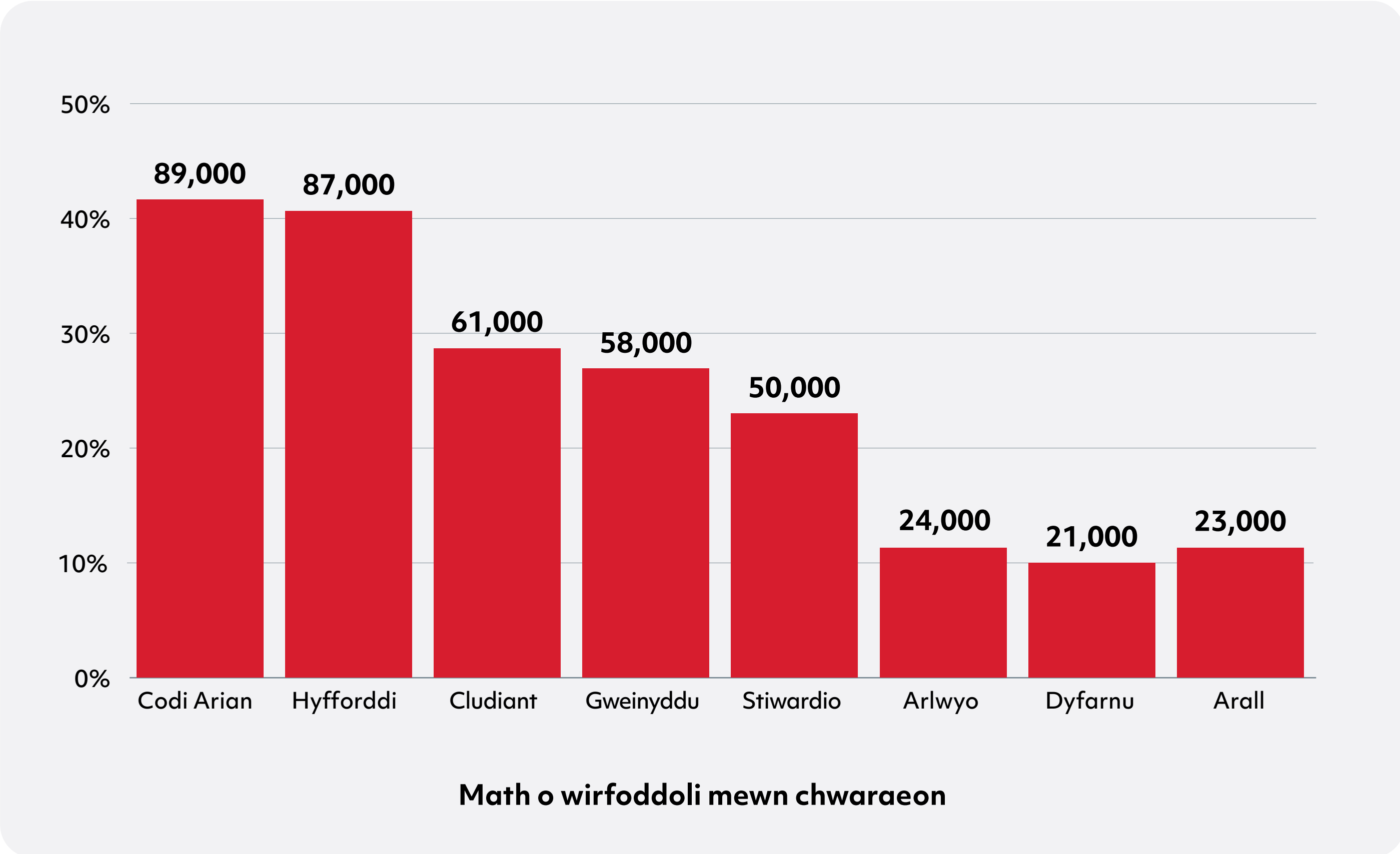
Dim ond un o'r lleoliadau lle gwirfoddolodd oedolion mewn chwaraeon yw gwirfoddoli mewn clwb chwaraeon. Gwirfoddolodd y rhan fwyaf mewn clwb chwaraeon (**66%**) ond gwirfoddolodd oedolion hefyd mewn ysgol neu grŵp pobl ifanc (**18%**), ac mewn lleoliadau eraill (**20%**) yn ystod y 12 mis diwethaf (**Tabl 4.9**).

Tabl 4.9: Gwirfoddoli mewn Chwaraeon

Lleoliadau'r gwirfoddoli mewn chwaraeon	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Clwb chwaraeon	66%	142,000
Ysgol neu grŵp pobl ifanc	18%	38,000
Arall	20%	43,000

Dyma nifer o ffyrdd y mae gwirfoddolwyr mewn chwaraeon yn rhoi eu hamser am ddim yn y lleoliadau hyn. Mae'r nifer o ffyrdd y mae oedolion yn gwirfoddoli mewn chwaraeon i'w gweld yng **Ngraff 4.8.**

Graff 4.8: Gwirfoddoli mewn chwaraeon yn ôl math o wirfoddoli



Mae tua hanner y gwirfoddolwyr mewn chwaraeon yn helpu gydag o leiaf un o'r gweithgareddau hyn (**52%**). Mae **21%** ychwanegol yn gwirfoddoli amser ar gyfer dau o'r gweithgareddau hyn a'r **27%** sy'n weddill yn gwirfoddoli mewn tri neu fwy o'r gweithgareddau hyn.

Codi Arian a Hyfforddi yw'r ffyrdd mwyaf cyffredin y mae oedolion yn gwirfoddoli mewn chwaraeon ac roedd tua **4 o bob 10** o'r rhai a wirfoddolodd mewn chwaraeon wedi darparu amser ar gyfer o leiaf un o'r gweithgareddau hyn yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae dadansoddiad llawn ar gael yn **Nhabl 4.10**.

Tabl 4.10: Gwirfoddoli mewn chwaraeon yn ôl math o wirfoddoli

Math o wirfoddoli mewn chwaraeon	Canran y gwirfoddolwyr (%)	Nifer yr oedolion
Codi arian	42%	89,000
Hyfforddi	41%	87,000
Cludiant i unigolion nad ydynt yn deulu	29%	61,000
Gweinyddu	27%	58,000
Stiwardio	23%	50,000
Arlwyo	11%	24,000
Dyfarnu	10%	21,000
Arall	11%	23,000

Mae rhai oedolion yn cael eu talu hefyd am eu rôl mewn chwaraeon. Yn benodol mewn perthynas â hyfforddi, mae **2%** o'r holl oedolion yn cael eu talu i hyfforddi fel rhan o'u swydd (**38,000** o bobl). Yn ogystal, mae gan **82%** o'r rhai sy'n gwirfoddoli mewn hyfforddi rôl hyfforddi â thâl hefyd; ac felly maent yn cael eu talu am hyfforddi ond maent hefyd yn rhoi eu hamser am ddim i hyfforddi.

Roedd faint o amser a ddarparwyd ar gyfer gwirfoddoli mewn chwaraeon yn amrywio yn ôl y gwirfoddolwr ond roedd y rhan fwyaf yn gwirfoddoli'n rheolaidd (**Tabl 4.11**).

Tabl 4.11: Amledd y gwirfoddoli mewn chwaraeon

Amledd (yn ystod y 12 mis diwethaf)	Canran y gwirfoddolwyr (%)	Nifer yr oedolion
Unwaith yr wythnos o leiaf	38%	82,000
Llai nag unwaith yr wythnos ond unwaith y mis o leiaf	26%	56,000
Llai nag unwaith y mis	33%	70,000
Amledd arall	3%	6,000

Darparodd y rhai a wirfoddolodd mewn chwaraeon yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf tua 6 i 7 awr o amser gwirfoddoli.

4.6 Gwylio Chwaraeon

Mae rhai oedolion yn cymryd rhan mewn chwaraeon drwy fynd i'w gwylio'n bersonol. Yn 2024-25 roedd ymhell dros draean o oedolion (**37%**) wedi mynychu o leiaf un digwyddiad chwaraeon fel gwyliwr yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae hyn yn cyfateb i **907,000** o oedolion.

O blith y gwylwyr hynny, roedd rhaniad cymharol gyfartal rhwng y rhai a oedd wedi mynychu unwaith neu ddwywaith yn ystod y 12 mis diwethaf (**37%**; **343,000**), y rhai a fynychodd dair neu bedair gwaith (**30%**; **272,000** o oedolion) a'r rhai a fynychodd yn amlach (mynychodd **32%** unwaith y mis neu'n amlach; **289,000** o oedolion).

Yn ogystal, roedd y mwyafrif helaeth (**85%**; **778,000** o oedolion) wedi mynychu digwyddiad chwaraeon yng Nghymru. Roedd **127,000** o bobl a oedd wedi mynychu digwyddiadau y tu allan i Gymru yn unig.

5. Mwynhad

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

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar edrych ar y 'Galw' a'r 'Galw Heb ei Fodloni' am chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion yng Nghymru. Mae'r canlyniadau hyn yn awgrymu lle mae gan weithgareddau'r potensial i dyfu ac, yn eu tro, darparu mwy o gyfleoedd i oedolion eu mwynhau.

5.1 Galw Cenedlaethol

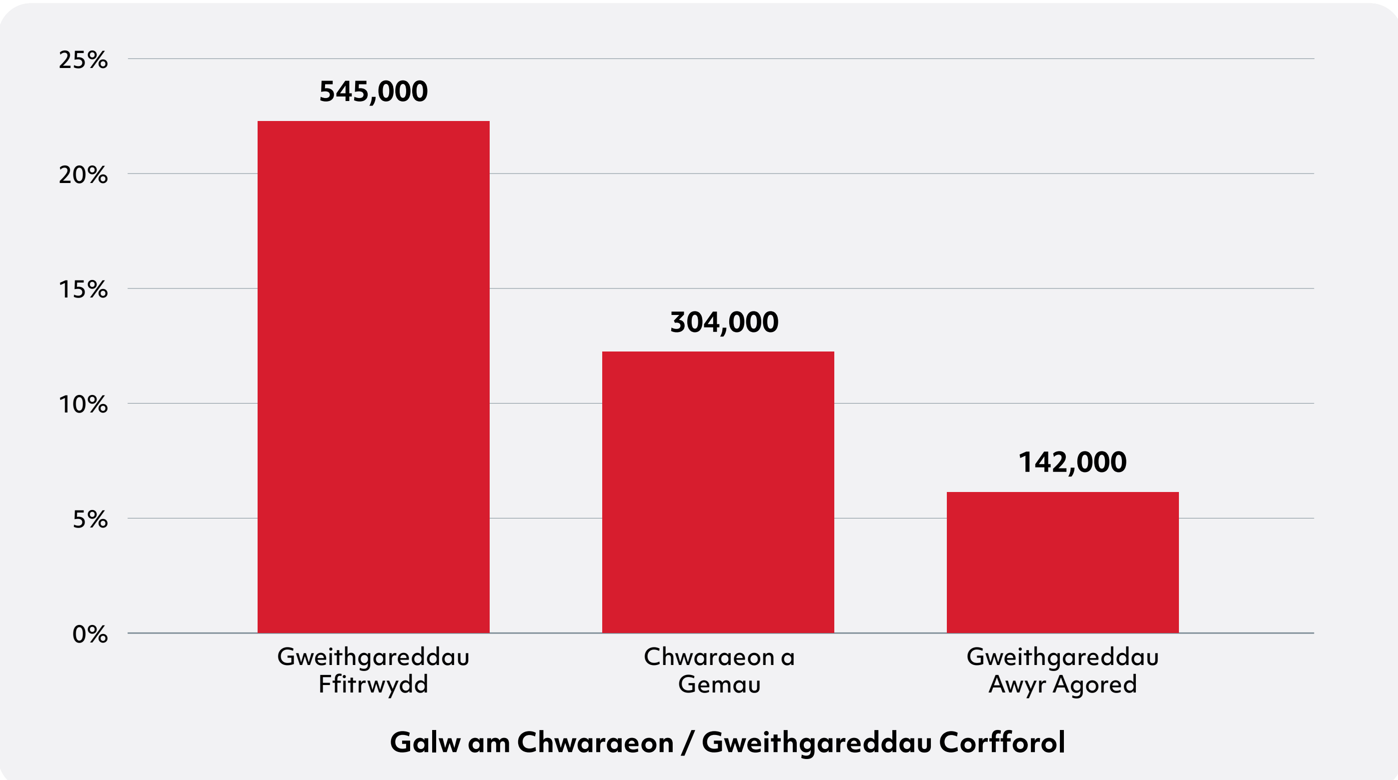
Mae oedolion sydd â 'galw' yn cyfeirio at y rhai a ddywedodd eu bod eisiau gwneud mwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Efallai bod yr oedolion hyn eisoes yn cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Ychydig dros draean o oedolion (**35%**) a nododd alw i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, sy'n cynrychioli **840,000** o oedolion yn 2024-25.

Mae canran yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol **7 pwynt canran** yn uwch nag yr oedd yn 2022-23. Mae hyn yn golygu bod **155,000** yn fwy o oedolion eisiau gwneud mwy yn 2024-25 o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl.

Mae **Graff 5.1** yn dangos sut mae'r galw hwn yn amrywio yn ôl grŵp gweithgarwch eang.

Graff 5.1: Canran yr oedolion oedd â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ôl grŵp gweithgarwch eang



Ar draws y grwpiau gweithgarwch eang, roedd gan **22%** o oedolion (**545,000**) alw am o leiaf un 'Gweithgaredd Ffitrwydd', roedd gan **12%** o oedolion (**304,000**) alw am o leiaf un gweithgaredd 'Chwaraeon a Gemau', ac roedd gan **6%** o oedolion (**142,000**) alw am o leiaf un 'Gweithgaredd Awyr Agored' yn 2024-25.

Canran yr oedolion a oedd eisiau gwneud mwy o 'Weithgareddau Awyr Agored' yw'r isaf o'r holl fathau eang o weithgarwch ac mae'n parhau'n agos at y ganran a ganfuwyd yn 2022-23 (**5%** yn 2022-23). Mae canran yr oedolion oedd eisiau gwneud mwy o 'Weithgareddau Ffitrwydd' yn uwch nawr nag yr oedd yn 2022-23 (cynnydd o **6 phwynt canran**). Mae hyn yn cyfateb i **142,000** yn fwy o oedolion eisiau gwneud mwy o 'Weithgareddau Ffitrwydd' o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl[19]. Yn ogystal, mae canran yr oedolion a oedd eisiau gwneud mwy o weithgareddau 'Chwaraeon a Gemau' bellach yn uwch na'r lefel a ganfuwyd yn 2022-23 (cynnydd o **3 phwynt canran**). Mae hyn yn cyfateb i **56,000** yn fwy o oedolion sydd eisiau gwneud mwy o weithgareddau 'Chwaraeon a Gemau' o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl[20].

5.2 Galw a Daearyddiaeth

Mae'r adran hon yn edrych ar sut mae'r galw'n amrywio yn ôl gwahanol ddaearyddiaeth yng Nghymru.

Tabl 5.1: Canran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn ôl ardal partneriaeth chwaraeon a dwysedd poblogaeth.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Ardal Partneriaeth Chwaraeon	Gogledd Cymru	38%	203,000
	Canolbarth Cymru	34%	55,000
	Gorllewin Cymru	28%	153,000
	Canolbarth y De	38%	280,000
	Gwent	33%	151,000
Dwysedd Poblogaeth	'Trefol'	34%	558,000
	'Gwledig'	35%	282,000
Cyfanswm Cymru		**35%**	**840,000**

[19] Wrth archwilio hyn ymhellach, canfuwyd mai prif achos y gwahaniaeth pwynt canran hwn yw cynnydd yn y galw am nofio a mynd i'r gampfa (Adran 6.1)

[20] Mae dadansoddiad pellach yn awgrymu bod y gwahaniaeth hwn yn cael ei sbarduno'n bennaf gan gynnydd yn y galw am bêl-droed o gymharu â'r un cyfnod ddwy flynedd yn ôl (Adran 6.2).

Roedd canran yr oedolion â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Ngogledd Cymru a Chanolbarth y De yn fwy na chanran yr oedolion â galw yng Nghanolbarth Cymru, Gwent, a Gorllewin Cymru, gyda Gogledd Cymru a Chanolbarth y De â chanran o **38%**.

Roedd canran yr oedolion â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Ngorllewin Cymru (**28%**) yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol (**35%**), tra bo'r galw yng Ngogledd Cymru, Canolbarth Cymru, Canolbarth y De a Gwent yn agosach at y cyfartaledd cenedlaethol.

O gymharu â chanfyddiadau 2022-23, cynyddodd y galw yng Ngogledd Cymru, Canolbarth y De a Gwent. Gwelwyd y cynnydd mwyaf sylweddol yng Nghanolbarth y De a Gwent. Cynyddodd Canolbarth y De **13 pwynt canran**, sy'n cyfateb i **91,000** o oedolion ychwanegol â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a chynyddodd Gwent **12 pwynt canran**, sy'n cyfateb i **50,000** yn fwy o oedolion. Cynyddodd Gogledd Cymru **8 pwynt canran** hefyd, sy'n cyfateb i **34,000** yn fwy o oedolion â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Arhosodd y galw yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru yn agos at y lefelau a adroddwyd yn 2022-23.

Yn ogystal, roedd canran yr oedolion oedd â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn ardaloedd 'Gwledig' (**35%**) yn unol â chanran yr ardaloedd 'Trefol' (**34%**). Serch hynny, o gymharu â 2022-23, bu cynnydd yn y galw mewn ardaloedd 'Trefol' a 'Gwledig'.

Cynyddodd y galw mewn ardaloedd 'Trefol' **8 pwynt canran**, sy'n cyfateb i **124,000** o oedolion ychwanegol â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Dangosodd ardaloedd 'gwledig' rywfaint o dwf hefyd, gan gynyddu **6 phwynt canran**, sy'n cyfateb i **31,000** o oedolion ychwanegol yn mynegi galw.

Mae **Tabl 5.2** yn dangos canran a nifer yr oedolion oedd â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ôl cwintelau[21] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC)[22].

[21] Pum grŵp sy'n cynnwys nifer cyfartal o ardaloedd daearyddol bach wedi'u gosod o'r mwyaf difreintiedig i'r lleiaf difreintiedig.

[22] Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yw mesur swyddogol Llywodraeth Cymru o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bach yng Nghymru.

Tabl 5.2: Canran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC):

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cwintel[23] 1 (20% mwyaf difreintiedig)	34%	147,000
Cwintel 2	31%	136,000
Cwintel 3	34%	171,000
Cwintel 4	34%	169,000
Cwintel 5 (20% lleiaf difreintiedig)	39%	217,000
Cyfanswm Cymru	**35%**	**840,000**

Roedd canran yr oedolion â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn gymharol debyg ar draws y lefelau amddifadedd. Y gwahaniaeth mwyaf oedd bod gan y rhai yng Nghwintel 5 (lleiaf difreintiedig) fwy o alw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol na'r rhai yng Nghwintel 2.

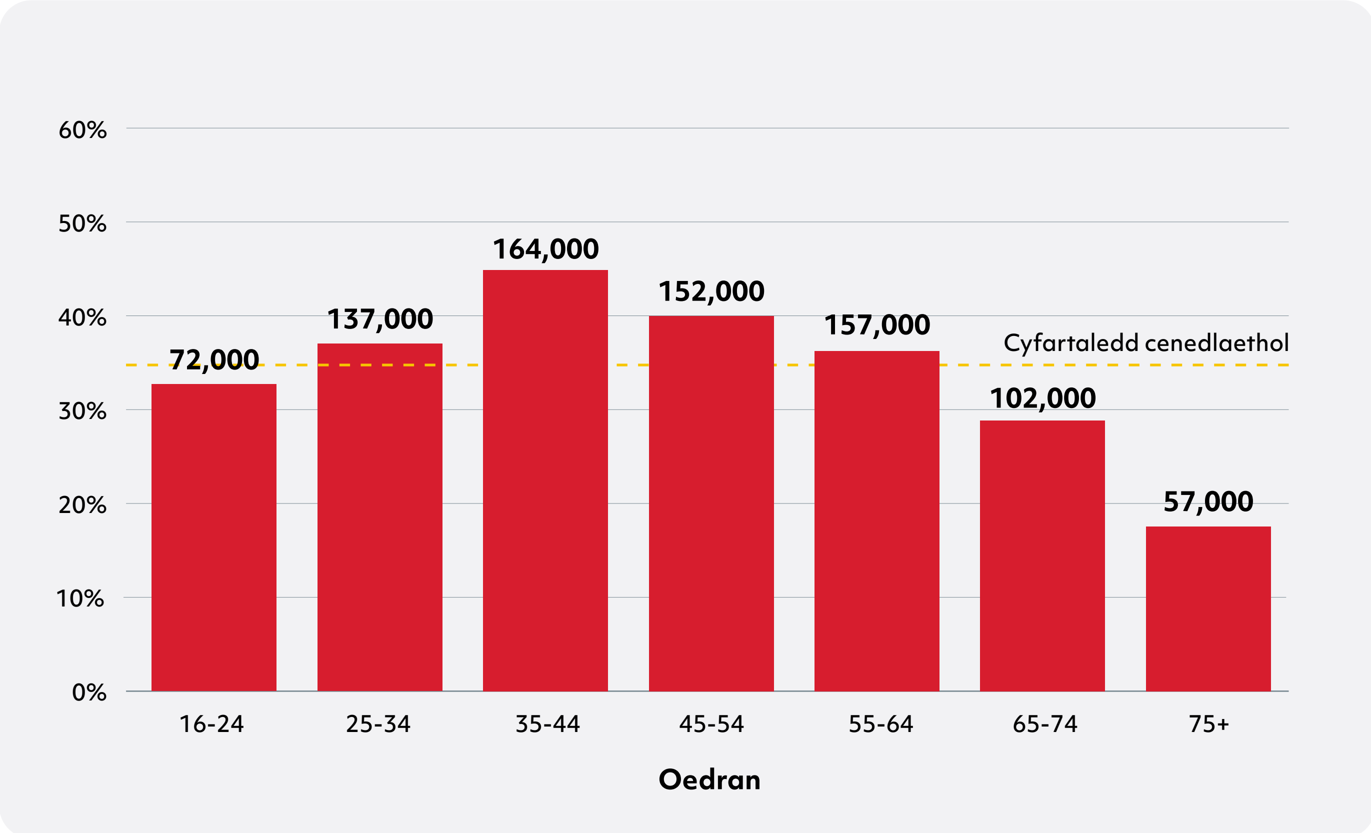
O gymharu â 2022-23, cynyddodd y galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghwintel 1 (mwyaf difreintiedig), Cwintel 4 a Chwintel 5 (lleiaf difreintiedig). Mae Cwintel 1 (mwyaf difreintiedig) wedi gweld cynnydd o **9 pwynt canran**, sy'n cyfateb i **40,000** o oedolion ychwanegol â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Yn yr un modd, gwelodd Cwintel 4 gynnydd o **6 phwynt canran** hefyd, sy'n cyfateb i **14,000** o oedolion ychwanegol â galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Cwintel 5 (lleiaf difreintiedig) welodd y cynnydd mwyaf, sef **12 pwynt canran**. Mae hyn yn cyfateb i **66,000** o oedolion ychwanegol yn mynegi galw am chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn 2024-25. Arhosodd y galw yng Nghwintel 2 a Chwintel 3 yn debyg i'r lefelau a adroddwyd yn 2022-23.

[23] Mae gan bob cwintel faint poblogaeth tebyg ynddo, ac felly gellir cymharu canran yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a / neu weithgarwch corfforol heb orfod ystyried y gwahaniaethau poblogaeth rhwng pob cwintel.

5.3 Galw a nodweddion y boblogaeth

Mae'r adran hon yn edrych ar sut mae'r galw'n amrywio yn ôl gwahanol nodweddion poblogaeth.

Graff 5.2: Canran a nifer yr oedolion sydd â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn ôl grŵp oedran.



Roedd y galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn is i'r rhai 75+ oed nag i grwpiau oedran eraill.

Yn fwy penodol, roedd y rhai 35-44 oed, 45-54 oed, a 55-64 oed yn fwy tebygol o nodi galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai 65-74 oed a 75+ oed.

O gymharu â 2022-23, cynyddodd y galw yn sylweddol ar draws y rhan fwyaf o grwpiau oedran, ac eithrio'r rhai 16-24 oed a 25-34 oed y parhaodd eu lefelau galw yn debyg. Gwelwyd y cynnydd mwyaf yn y galw ymhlith y rhai 35-44 oed, gan godi **13 pwynt canran**. Yn yr un modd, cynyddodd y galw hefyd ymhlith y rhai 45-54 oed a 55-64 oed; cynyddodd y galw ar gyfer y ddau grŵp oedran **11 pwynt canran**. Roedd cynnydd hefyd yn y galw ymhlith oedolion hŷn 65-74 oed (**8 pwynt canran**) a 75+ oed (**6 phwynt canran**).

Yn nodedig, er bod y cyfraddau cyfranogiad wedi aros yn sefydlog ar draws y rhan fwyaf o grwpiau oedran rhwng 2022-23 a 2024-25, cynyddodd y galw i bawb 35 oed a hŷn, gan ddangos casgliad cynyddol o alw cudd a bwlch sy'n ehangu rhwng cyfranogiad a galw ar gyfer y grŵp oedran hwn o gymharu ag oedolion o dan 35 oed.

Mae **Tabl 5.3** yn dangos canran a nifer yr oedolion oedd â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn ôl nodwedd ddemograffig.

Tabl 5.3: Canran a nifer yr oedolion â galw i wneud mwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol, yn ôl nodweddion poblogaeth.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Rhyw	Benywod	34%	435,000
	Gwrywod	35%	405,000
Ethnigrwydd	Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd, Gwyddelig o Ogledd Iwerddon a Phrydeinig)	33%	718,000
	Gwyn Arall (Gwyddelig, Sipsi neu Deithiwr Gwyddelig, neu unrhyw gefndir Gwyn arall)	43%	36,000
	Unrhyw Grŵp Ethnig arall (Du, Du Cymreig, Du Prydeinig, Caribïaidd, neu Affricanaidd, Asiaidd, Asiaidd Cymreig, Asiaidd Prydeinig, grwpiau ethnig Cymysg neu Luosog)	54%	85,000
Cyflyrau iechyd, salwch neu namau	Gyda salwch cyfyngus hirdymor	34%	291,000
	Dim salwch cyfyngus hirdymor	35%	538,000
Amddifadedd	Byw mewn amddifadedd materol	44%	120,000
	Ddim yn byw mewn amddifadedd materol	34%	715,000
Yr iaith Gymraeg (FG36)	Pobl sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd	37%	97,000
	Pobl sydd ddim yn defnyddio'r iaith Gymraeg mewn bywyd bob dydd	34%	740,000
Cyfanswm Cymru		**35%**	**840,000**

Yn 2024-25, ychydig iawn o wahaniaeth oedd yng nghanran yr oedolion â galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol rhwng Gwrywod (**35%**) a Benywod (**34%**).

Serch hynny, o gymharu â 2022-23, roedd cynnydd o **7 pwynt canran** i Wrywod a chynnydd o **8 pwynt canran** i Fenywod, sy'n cynrychioli **60,000** yn fwy o wrywod a **95,000** yn fwy o fenywod â galw.

Wrth edrych ar ethnigrwydd, roedd gan y rhai a nododd eu bod yn 'Unrhyw grŵp ethnig arall' ganran uwch o alw (**54%**) o gymharu â'r rhai a nododd eu bod yn 'Gwyn' (**33%**), tra oedd yn **43%** ar gyfer y rhai a nododd eu bod yn 'Gwyn arall'.

Mae'r canlyniadau ar gyfer 2024-25 yn dangos cynnydd o **20 pwynt canran** yn y galw ymhlith y rhai a nododd eu bod yn 'Unrhyw grŵp ethnig arall' o gymharu â 2022-23, pan oedd y galw yn **34%**. Yn yr un modd, roedd cynnydd o **6 phwynt canran** ymhlith y rhai a nododd eu bod yn 'Gwyn' o gymharu â 2022-23. Nid oedd gan y rhai a nododd eu hethnigrwydd fel 'Gwyn arall' unrhyw newid mesuradwy[24] yn lefelau'r galw.

Yn 2024-25, nododd **34%** o oedolion sy'n byw gyda salwch cyfyngus hirdymor alw, o gymharu â **35%** o oedolion sy'n byw heb salwch cyfyngus hirdymor[25].

Cynyddodd y galw hefyd rhwng 2022-23 a 2024-25 ymhlith y rhai sydd â salwch cyfyngus hirdymor a'r rhai nad oes ganddynt salwch o'r fath. Roedd cynnydd o **7 pwynt canran** ymhlith y rhai â salwch cyfyngus hirdymor (**28%** yn 2022-23) a chynnydd o **8 pwynt canran** ymhlith y rhai heb salwch cyfyngus hirdymor (**27%** yn 2022-23).

Mae'r canlyniadau ar gyfer 2024-25 yn dangos bod y rhai sy'n byw mewn amddifadedd materol yn fwy tebygol o nodi galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol o gymharu â'r rhai nad ydynt yn byw mewn amddifadedd materol, gyda'r rhai sy'n byw mewn amddifadedd materol yn dangos lefel galw o **10 pwynt canran** yn uwch na'r rhai nad ydynt yn byw mewn amddifadedd materol.

Yn 2024-25, cynyddodd cyfraddau'r galw o gymharu â'r ffigurau a adroddwyd yn 2022-23 ar gyfer y ddau grŵp amddifadedd materol. Cynyddodd y galw gan y rhai sy'n byw mewn amddifadedd materol **11 pwynt canran** (o **33%** yn 2022-23 i **44%** yn 2024-25). Cynyddodd cyfraddau'r galw hefyd, ond o **8 pwynt canran**, ymhlith y rhai nad ydynt yn byw mewn amddifadedd materol (o **26%** yn 2022-23 i **34%** yn 2024-25).

Yn ogystal, roedd y galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn debyg yn fras rhwng y rhai sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg yn eu bywyd bob dydd a'r rhai nad ydynt.

O gymharu â 2022-23, cynyddodd y galw am fwy o chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith y rhai nad ydynt yn defnyddio'r iaith Gymraeg yn eu bywyd bob dydd **8 pwynt canran** (o **26%** yn 2022-23 i **34%** yn 2024-25) tra bo'r galw ymhlith y rhai sy'n defnyddio'r iaith Gymraeg yn eu bywyd bob dydd wedi aros yn agos at y lefelau a adroddwyd yn 2022-23 (**32%** yn 2022-23 i **37%** yn 2024-25).

[24] Oherwydd cyfyngau hyder ehangach.

[25] Yn fwy cyffredinol, roedd y galw yn 35% (410,000 o oedolion) ar gyfer y rhai â chyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol neu salwch sydd wedi para neu y mae disgwyl iddo bara am 12 mis (os oedd y cyflwr yn gyfyngus ai peidio) a 35% (419,000 o oedolion) ar gyfer y rhai heb gyflyrau neu salwch.

5.4 Galw heb ei fodloni

At ddibenion yr adroddiad hwn, mae'r rhai sydd â 'Galw Heb ei Fodloni' yn cyfeirio'n benodol at y rhai nad ydynt wedi cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf ond a nododd yr hoffent wneud mwy yn y dyfodol.

Yn 2024-25, dywedodd **11%** o oedolion (tua 1 o bob 9) eu bod eisiau cymryd rhan mewn o leiaf un math o gamp neu weithgaredd corfforol ond nad oeddent wedi cymryd rhan yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf, sy'n cynrychioli **273,000** o oedolion â galw heb ei fodloni.

O gymharu â 2022-23, cynyddodd y galw heb ei fodloni **4 pwynt canran** (o **7%** yn 2022-23 i **11%** yn 2024-25), gydag **89,000** yn fwy o oedolion yn nodi galw heb ei fodloni yn 2024-25.

Yn 2024-25, roedd **211,000** o oedolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn unrhyw 'Weithgaredd Ffitrwydd' ond a ddywedodd yr hoffent wneud hynny. Ymhellach, roedd **207,000** o oedolion nad oeddent wedi cymryd rhan mewn unrhyw 'Chwaraeon a Gemau' ond a ddywedodd yr hoffent wneud hynny. Yn olaf, dywedodd **116,000** o oedolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn unrhyw 'Weithgareddau Awyr Agored' ond y byddent yn hoffi gwneud hynny.

Yn gyffredinol, mae hyn yn cyfateb i o leiaf **543,000** o gyfleoedd newydd mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion, y byddai angen eu bodloni ar gyfer y **273,000** o oedolion sydd â galw heb ei fodloni.

Tabl 5.4: Canran a nifer yr oedolion sydd â galw heb ei fodloni am weithgarwch, yn ôl ardaloedd y partneriaethau chwaraeon.

		Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Ardal Partneriaeth Chwaraeon	Gogledd Cymru	14%	73,000
	Canolbarth Cymru	10%	17,000
	Gorllewin Cymru	10%	56,000
	Canolbarth y De	9%	69,000
	Gwent	13%	58,000
Dwysedd Poblogaeth	'Trefol'	11%	178,000
	'Gwledig'	12%	95,000
Cyfanswm Cymru		**11%**	**273,000**

Mae canran y galw heb ei fodloni yn debyg ar draws y rhan fwyaf o ardaloedd y partneriaethau chwaraeon. Roedd y gwahaniaeth mwyaf rhwng Gogledd Cymru a Chanolbarth y De, lle'r oedd gwahaniaeth o **5 pwynt canran** yn y galw heb ei fodloni.

O gymharu â 2022-23, bu newidiadau yng nghanran y galw heb ei fodloni yng Ngogledd Cymru (**6 phwynt canran**), Canolbarth y De (**3 phwynt canran**) a Gwent (**6 phwynt canran**).

Nododd canran debyg o oedolion o ardaloedd 'Gwledig' (**12%**) ac ardaloedd 'Trefol' (**11%**) alw heb ei fodloni am chwaraeon a gweithgarwch corfforol. Fodd bynnag, mae mwy o oedolion â galw heb ei fodloni yn byw mewn ardaloedd 'Trefol' (**178,000** o oedolion) o gymharu ag ardaloedd 'Gwledig' (**95,000** o oedolion). Fodd bynnag, mae hyn yn rhannol oherwydd bod mwy o bobl yn byw yn y Gymru 'Drefol' beth bynnag.

O gymharu â 2022-23, cynyddodd canran yr oedolion â galw heb ei fodloni yn yr ardaloedd 'Trefol' o **7%** yn 2022-23 i **11%** yn 2024-25, ac yn yr ardaloedd 'Gwledig' o **7%** yn 2022-23 i **12%** yn 2024-25.

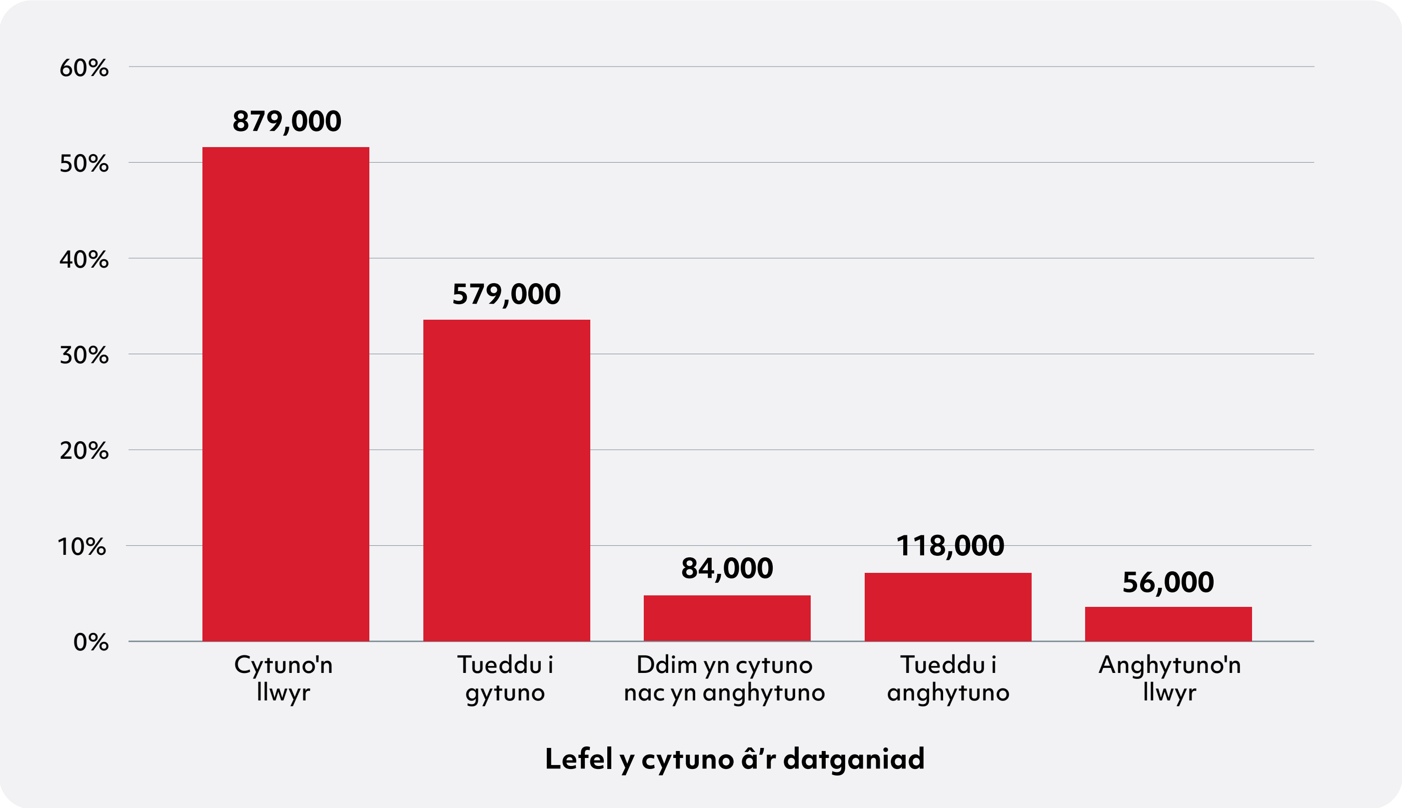
5.5 Agweddau at fod yn gorfforol actif[26]

Gofynnwyd i oedolion a oedd wedi cymryd rhan yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf neu a oedd â galw i gymryd rhan yn amlach am lefel eu cytuno â thri datganiad a oedd yn gysylltiedig â chael y cyfle i fod yn gorfforol actif, bod â'r hyder i fod yn gorfforol actif, a theimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus.

Canfuwyd bod lefel y cytuno ar draws y cwestiynau hyn yn debyg, gyda'r rhan fwyaf yn teimlo'n gadarnhaol tuag at y datganiadau hyn. Roedd rhwng **84%** ac **85%** yn cytuno'n llwyr neu'n tueddu i gytuno â'r datganiadau 'Mae gen i'r cyfle i fod yn gorfforol actif.', 'Mae gen i'r hyder i fod yn gorfforol actif.' ac 'Rydw i'n teimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus.' (sy'n cynrychioli rhwng **1.4 ac 1.5 miliwn** o oedolion yng Nghymru).

Dangosir y patrwm cyffredinol ar draws pob datganiad yng **Ngraff 5.3**, **Graff 5.4**, a **Graff 5.5**.

Graff 5.3: Cytuno â'r datganiad 'Mae gen i'r cyfle i fod yn gorfforol actif.'



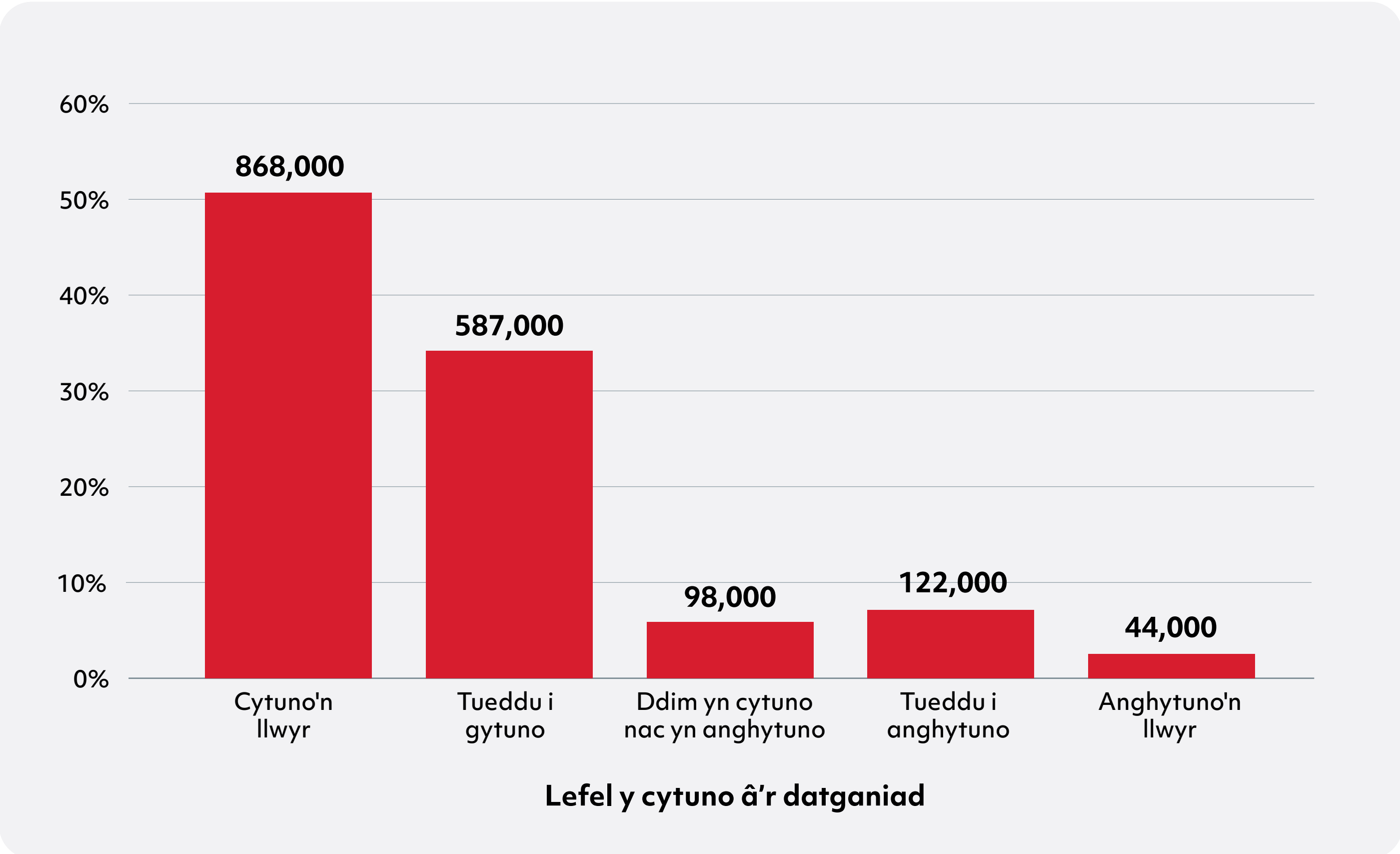
[26] Nodyn: Dim ond i'r rhai a gymerodd ran neu a oedd â galw (69% o oedolion; 1,708,000 o bobl) y gofynnwyd y cwestiwn hwn. O ganlyniad, ni ofynnwyd y cwestiwn hwn i 31% (778,000) o bobl.

Roedd y rhan fwyaf naill ai'n cytuno'n llwyr bod ganddynt y cyfle i fod yn gorfforol actif (**51%**, **879,000** o oedolion) neu'n tueddu i gytuno (**34%**, **579,000** o oedolion). Roedd **10%** yn tueddu i anghytuno neu'n anghytuno'n llwyr (**174,000** o oedolion). Nid oedd **5%** yn cytuno nac yn anghytuno (**84,000** o oedolion).

Tabl 5.5: Cytuno â'r datganiad 'Mae gen i'r cyfle i fod yn gorfforol actif.'

'Mae gen i'r cyfle i fod yn gorfforol actif.'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	51%	879,000
Tueddu i gytuno	34%	579,000
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	5%	84,000
Tueddu i anghytuno	7%	118,000
Anghytuno'n llwyr	3%	56,000

Graff 5.4: Cytuno â'r datganiad 'Mae gen i'r hyder i fod yn gorfforol actif.'

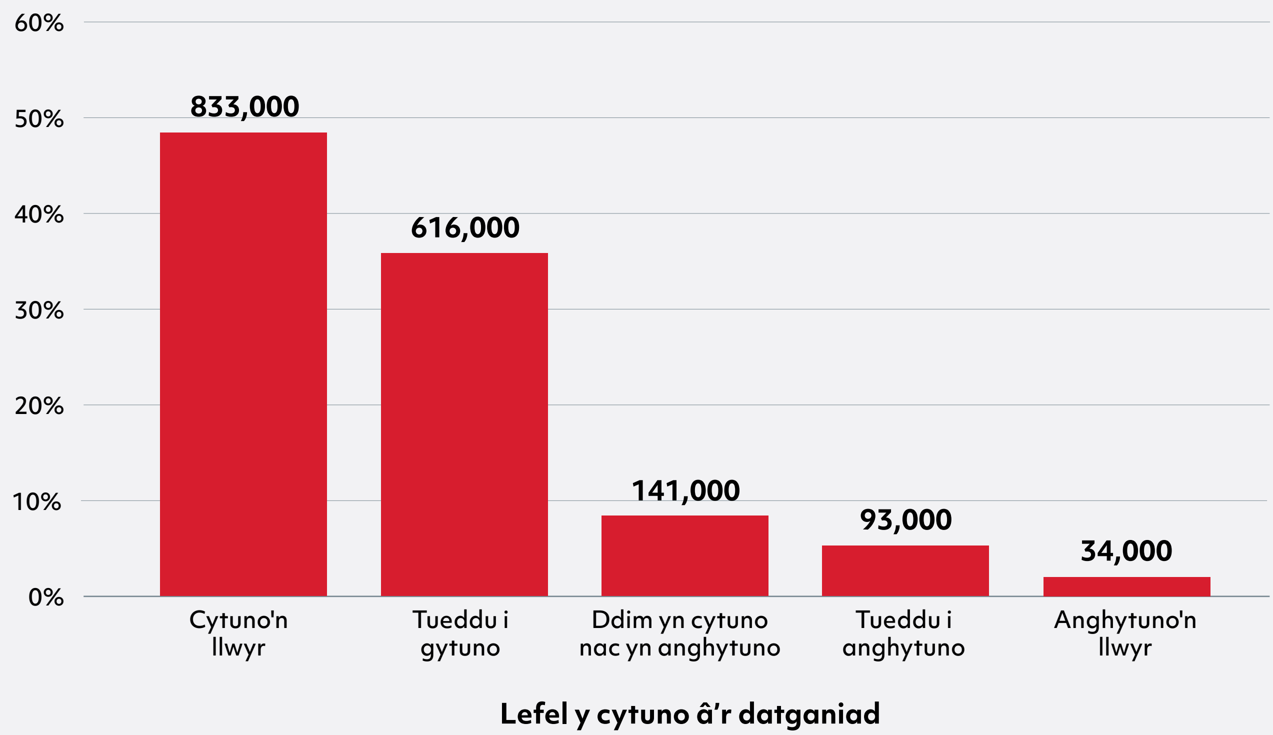


Roedd y rhan fwyaf naill ai'n cytuno'n llwyr bod ganddynt yr hyder i fod yn gorfforol actif (**51%**, **868,000** o oedolion) neu'n tueddu i gytuno (**34%**, **587,000** o oedolion). Roedd **10%** yn tueddu i anghytuno neu'n anghytuno'n llwyr (**166,000** o oedolion). Nid oedd **6%** yn cytuno nac yn anghytuno (**44,000** o oedolion).

Tabl 5.6: Cytuno â'r datganiad 'Mae gen i'r hyder i fod yn gorfforol actif.'

'Mae gen i'r hyder i fod yn gorfforol actif.'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	51%	868,000
Tueddu i gytuno	34%	587,000
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	6%	98,000
Tueddu i anghytuno	7%	122,000
Anghytuno'n llwyr	3%	44,000

Graff 5.5: Cytuno â'r datganiad 'Rydw i'n teimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus."



Roedd y rhan fwyaf naill ai'n cytuno'n llwyr eu bod yn teimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus (**48%, 833,000** o oedolion) neu'n tueddu i gytuno (**36%, 616,000** o oedolion). Roedd **7%** yn tueddu i anghytuno neu'n anghytuno'n llwyr (**127,000** o oedolion). Nid oedd **8%** yn cytuno nac yn anghytuno (**141,000** o oedolion).

Tabl 5.7: Cytuno â'r datganiad 'Rydw i'n teimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus."

'Rydw i'n teimlo bod gweithgarwch corfforol yn bleserus.'	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cytuno'n llwyr	48%	833,000
Tueddu i gytuno	36%	616,000
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	8%	141,000
Tueddu i anghytuno	5%	93,000
Anghytuno'n llwyr	2%	34,000

Mae'n bwysig cofio na ofynnwyd y cwestiynau hyn i oddeutu **tri o bob deg** oedolyn. Gan mai'r rhain oedd y rhai nad oeddent yn cymryd rhan neu nad oeddent â galw am weithgareddau chwaraeon, mae siawns uchel mai'r rhain yw'r oedolion sydd â llai o gyfle, llai o hyder, ac sy'n llai tebygol o fwynhau bod yn gorfforol actif. Fodd bynnag, byddai angen ymchwil pellach i gadarnhau'r rhagdybiaethau hyn.

6. Chwaraeon: Data Gweithgarwch Manwl

Mae'r adran hon yn cyflwyno canfyddiadau ar gyfer gwahanol fathau o weithgarwch chwaraeon. Gyda'i gilydd, mae'r wybodaeth hon yn dangos cyfraniad pob gweithgaredd chwaraeon at lefelau cyfranogiad a galw cyffredinol ledled Cymru.

Mae'n bosibl archwilio'r mathau o weithgarwch manwl sy'n ffurfio 'Gweithgareddau Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau', a 'Gweithgareddau Awyr Agored'. Mae gwneud hynny'n galluogi lefel ddyfnach o wybodaeth am y gweithgareddau mae oedolion yn cymryd rhan ynddynt neu eisiau gwneud mwy ohonynt.

Mae safle pob gweithgaredd o gymharu â'i gilydd yn dibynnu'n sylfaenol ar sut mae'r gweithgaredd hwnnw'n cael ei ddiffinio. Pan ddefnyddir diffiniad ehangach ar gyfer gweithgaredd neu pan gaiff mwy o weithgareddau eu grwpio gyda'i gilydd, y mwyaf tebygol yw y bydd oedolion naill ai wedi cymryd rhan yn y gweithgaredd hwnnw neu fod â galw amdano. Yn ogystal, mae meintiau sampl llai yn gofyn am ddefnyddio diffiniadau ehangach er mwyn adrodd yn gadarn ar fathau penodol o weithgareddau, sy'n golygu bod maint y sampl, diffiniadau a chanlyniadau wedi'u cysylltu'n annatod (edrychwch isod am esiamplau o pam mae hyn yn bwysig).

Gwybodaeth ddefnyddiol

Mae sut mae gweithgareddau'n cael eu categoreiddio yn bwysig:
Er enghraifft, byddai canran yr oedolion sy'n cymryd rhan mewn 'Gweithgareddau Awyr Agored' yn llawer uwch pe bai 'Cerdded mwy na 2 filltir' yn cael ei ailddosbarthu o 'Gweithgaredd Ffitrwydd' ac i'r grŵp hwn. Hefyd, mae rhai categorïau'n cynnwys mwy o weithgareddau (e.e. mae gan Chwaraeon Tîm 21 is-deip) nag eraill, a allai gynnwys dim ond ychydig (e.e. mae gan 'Beicio' dri - 'BMX', 'Beicio Mynydd' a 'Math arall o feicio awyr agored neu drac').

Mae sut mae gweithgareddau'n cael eu grwpio gyda'i gilydd yn bwysig:
Er enghraifft, byddai 'Athletau' yn llawer is nag a ddangosir, ac o gymharu â gweithgareddau eraill, pe bai 'Loncian neu Redeg' wedi'i eithrio o'r diffiniad a gyflwynir ar gyfer y gamp honno. Yn ogystal, ac yn gysylltiedig â'r pwynt uchod, byddai hefyd wedi'i grwpio gyda 'Chwaraeon a Gemau' yn lle hynny.

Mae'r gallu i adrodd ar weithgareddau yn gysylltiedig â maint y sampl:
Hefyd, os yw maint y sampl yn lleihau, efallai mai dim ond cyfle i adrodd ar ddosbarthiadau gweithgarwch eang fydd. Er enghraifft, gyda sampl mawr, byddem yn canfod pa mor gyffredin yw pêl-droed, rygbi'r undeb, criced ac ati (h.y. gwahanol fathau o chwaraeon tîm) ond gyda samplau bach, efallai mai dim ond ar 'Chwaraeon Tîm' yn gyffredinol fel math o weithgarwch y bydd modd adrodd.

Ar gyfer yr adroddiad hwn, defnyddiwyd y lefel fanylaf wrth ddadansoddi pan oedd hynny'n ymarferol ac yn ddefnyddiol[27]. Datgelodd y dadansoddiad hwn mai 'Cerdded mwy na 2 filltir' yw'r math mwyaf cyffredin o hyd o weithgaredd y mae oedolion yn cymryd rhan ynddo i fod yn actif, er gwaetha'r galw cymharol isel. Yn wir, ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o 'Weithgareddau Ffitrwydd' roedd y rhai a gymerodd ran ynddynt ymhell y tu hwnt i'r lefel o alw i wneud mwy o'r gweithgaredd hwnnw (e.e. ymarfer corff gartref, mynd i'r gampfa, rhedeg neu loncian, dosbarthiadau ffitrwydd). Nid yw hyn yn wir am lawer o'r chwaraeon a'r gweithgareddau awyr agored mwy traddodiadol lle mae'r galw'n fwy yn unol â chyfranogiad (**Tabl 6.1**, **Tabl 6.2** a **Thabl 6.3**).

6.1 Gweithgareddau Ffitrwydd

Y 'Gweithgaredd Ffitrwydd' y cymerodd oedolion ran ynddo fwyaf oedd 'Cerdded mwy na 2 filltir'. Roedd y galw mwyaf am 'Mynd i'r gampfa'.

Tabl 6.1: Canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf neu a oedd â galw i wneud mwy yn ôl math o weithgaredd (Gweithgaredd Ffitrwydd)

	Cyfranogiad (yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf)		Galw	
Gweithgaredd Manwl	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Cerdded mwy na 2 filltir	36.7%	905,000	3.3%	79,000
Ymarfer corff / hyfforddi gartref	17.0%	419,000	*	*
Mynd i'r gampfa - nid ar gyfer dosbarthiadau ffitrwydd	15.2%	375,000	3.9%	95,000
Loncian neu Redeg (gan gynnwys Athletau [28])	12.8%	315,000	2.3%	56,000
Nofio neu ddeifio	11.1%	274, 000	10.1%	245,000
Dosbarthiadau ffitrwydd	10.7%	265, 000	2.9%	72,000
Beicio – BMX / Beicio Mynydd / Arall	8.2%	203,000	3.9%	96,000
Dosbarthiadau dawns	1.9%	47,000	0.8%	19,000
Gymnasteg / Trampolinio	0.6%	16,000	*	*
Gweithgarwch Ffitrwydd Cyffredinol	**56%**	**1,366,000**	**22%**	**545,000**

[27] Mae gweithgareddau manwl yn cael eu cyfuno mewn perthynas â sut maent yn cael eu defnyddio at ddibenion buddsoddi – h.y. mae'r gweithgareddau wedi'u barnu i fod yn gysylltiedig â champ benodol.

[28] Mae 'Athletau' wedi'i gynnwys gyda 'Gweithgareddau Ffitrwydd' gan fod y rhan fwyaf o'r cyfranogiad a'r galw drwy 'redeg / loncian'. Roedd y cyfranogiad a'r galw am redeg / loncian yn benodol yn 12.7% a 2.2% yn y drefn honno.

6.2 Chwaraeon a Gemau

Y gweithgaredd yr oedd oedolion yn cymryd rhan ynddo fwyaf o fewn 'Chwaraeon a Gemau' oedd 'Nofio neu ddeifio'. Dyma hefyd y gweithgaredd yr oedd y galw mwyaf amdano.

Tabl 6.2: Canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf neu a oedd â galw i wneud mwy yn ôl math o weithgaredd (Chwaraeon a Gemau)

	Cyfranogiad (yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf)		Galw	
Gweithgaredd Manwl	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Golff	4.0%	100, 000	1.9%	47,000
Pŵl	3.7%	91,000	*	*
Dartiau	3.4%	85, 000	*	*
Pêl droed	2.6%	65,000	2.7%	66,000
Bowlio (deg)	2.6%	64,000	*	*
Badminton	1.5%	38,000	1.6%	40,000
Tennis	1.5%	38,000	1.8%	45,000
Bowls – Dan Do / Awyr Agored	0.8%	20,000	0.7%	18,000
Tennis bwrdd	0.8%	20,000	*	*
Criced	*	*	0.6%	15,000
Sboncen	*	*	0.7%	16,000
Chwaraeon a Gemau Cyffredinol	19%	477,000	12%	304,000

6.3 Gweithgareddau Awyr Agored

Y 'Gweithgareddau Awyr Agored' y cymerodd oedolion ran ynddynt fwyaf oedd 'Dringo / mynydda'. Y gweithgareddau hyn a 'Canŵio / Caiacio' oedd â'r galw mwyaf.

Tabl 6.3: Canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf neu a oedd â galw i wneud mwy yn ôl math o weithgaredd (Gweithgareddau Awyr Agored)

	Cyfranogiad (yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf)		Galw	
Gweithgaredd Manwl	**Canran yr oedolion (%)**	**Nifer yr oedolion**	**Canran yr oedolion (%)**	**Nifer yr oedolion**
Dringo / mynydda	1.5%	37,000	1.1%	27,000
Pysgota neu enweirio	0.8%	21,000	*	*
Canŵio / Caiacio	0.8%	19,000	1.1%	27,000
Padlfyrddio	0.7%	17,000	0.7%	18,000
Marchogaeth ceffylau	0.6%	15,000	1.2%	28,000
Sgïo	*	*	0.6%	16,000
Gweithgareddau Awyr Agored Cyffredinol	**6%**	**143,000**	**6%**	**142,000**

Dylid nodi bod gan y rhan fwyaf o'r mathau manwl o weithgareddau a grybwyllwyd yn benodol yn yr arolwg (rhestrwyd tua 90 o fathau o weithgareddau i gyd) lefel isel o ymateb [29] ar lefel y gweithgaredd unigol. Am y rheswm hwn, roedd angen cyfuno gweithgareddau i gategorïau ehangach neu eu grwpio at ddiben adrodd. Os na ellir dod o hyd i weithgaredd yn y tablau, mae hynny oherwydd y lefel isel o gyfranogiad neu alw ar draws yr holl oedolion yng Nghymru.

6.4 Diweddariad Nesaf

Bydd tîm arolwg Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi bwletinau manwl ar bynciau ychwanegol o Arolwg Cenedlaethol Cymru dros y misoedd nesaf.

Disgwylir i'r rownd nesaf o ganlyniadau'r Arolwg Cenedlaethol gael eu cyhoeddi yn haf 2027. Bydd y diweddariad yn cynnwys canlyniadau o flwyddyn gwaith maes 2026-27.

[29] h.y. llai y 30 o ymatebion heb eu pwysoli a gafwyd o arolwg o 6,000 o oedolion sy'n cyflwyno lefel uchel o ansicrwydd ynghylch yr amcangyfrif.

Atodiad

A1 – Dosbarthiad 'Gweithgaredd Ffitrwydd', 'Chwaraeon a Gemau' a 'Gweithgareddau Awyr Agored'

Grŵp Gweithgarwch	Is-gategori ***
Gweithgaredd Ffitrwydd	Ymarfer neu hyfforddi gartref, neu fel rhan o ddosbarth ar-lein
	Dosbarthiadau ffitrwydd (wyneb yn wyneb)
	Mynd i'r gampfa (nid ar gyfer dosbarth ffitrwydd) *4
	Dosbarthiadau dawns
	Beicio *3
	Nofio neu ddeifio *5
	Cerdded mwy na 2 filltir *2
	Loncian neu redeg
	Gymnasteg
	Trampolinio
Chwaraeon a Gemau	Chwaraeon tîm *21
	Chwaraeon raced *3
	Gemau dan do *5
	Bowlio neu fowls *3
	Chwaraeon neu grefftau ymladd *6
	Golff
	Saethu neu saethyddiaeth *3
	Athletau *2
	Triathlon, deuathlon neu aml-gamp arall
Gweithgareddau Awyr Agored	Chwaraeon mynydd fel dringo neu sgïo *6
	Chwaraeon modur *3
	Pysgota neu enweirio
	Marchogaeth ceffylau
	Sglefrio neu sglefrfyrddio *3
	Chwaraeon dŵr (caiacio, syrffio, hwylio) *11

*** Gellir rhannu unrhyw is-gategori gyda '*' wrth ei ymyl yn ddadansoddol yn fathau manylach o weithgareddau cysylltiedig. Dangosir nifer y categorïau pellach sy'n benodol yn yr holiadur wrth ymyl y rhain. Edrychwch ar yr Holiadur am fanylion llawn.

A2 - Ardal Partneriaeth Chwaraeon - Ôl-troed Daearyddol

Ardal Partneriaeth Chwaraeon	Awdurdod Lleol
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 Morganwg
	Caerdydd
	Rhondda Cynon Taf
	Merthyr Tudful
Gwent	**Caerffili**
	Blaenau Gwent
	Torfaen
	Sir Fynwy
	Casnewydd

A3 - Dadansoddiad Gweithgarwch Cyfun 2024-25 (pob un â > 30 o ymatebion)

Tabl A1: Canran a nifer yr oedolion a gymerodd ran yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf neu a oedd â galw i wneud mwy yn ôl math o weithgaredd manwl

		Cyfranogiad (yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf)		Galw	
Grŵp Gweithgarwch	Gweithgaredd Manwl	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion	Canran yr oedolion (%)	Nifer yr oedolion
Gweithgaredd Ffitrwydd	Cerdded mwy na 2 filltir	36.7%	905,000	3.3%	79,000
Gweithgaredd Ffitrwydd	Ymarfer corff / hyfforddi gartref	17.0%	419,000	*	*
Gweithgaredd Ffitrwydd	Mynd i'r gampfa - nid ar gyfer dosbarthiadau ffitrwydd	15.2%	375,000	3.9%	95,000
Gweithgaredd Ffitrwydd (a Chwaraeon a Gemau)	Loncian neu Redeg (gan gynnwys Athletau)	12.8%	315,000	2.3%	56,000
Gweithgaredd Ffitrwydd	Nofio neu ddeifio	11.1%	274, 000	10.1%	245,000
Gweithgaredd Ffitrwydd	Dosbarthiadau ffitrwydd	10.7%	265, 000	2.9%	72,000
Gweithgaredd Ffitrwydd	Beicio – BMX / Beicio Mynydd / Arall	8.2%	203,000	3.9%	96,000
Chwaraeon a Gemau	Golff	4.0%	100, 000	1.9%	47,000
Chwaraeon a Gemau	Pŵl	3.7%	91,000	*	*
Chwaraeon a Gemau	Dartiau	3.4%	85, 000	*	*
Chwaraeon a Gemau	Pêl droed	2.6%	65,000	2.7%	66,000
Chwaraeon a Gemau	Bowlio (deg)	2.6%	64,000	*	*
Gweithgaredd Ffitrwydd	Dosbarthiadau dawns	1.9%	47,000	0.8%	19,000

A3 - Dadansoddiad Gweithgarwch Cyfun 2024-25 (pob un â > 30 o ymatebion)

		Cyfranogiad (yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf)		Galw	
Grŵp Gweithgarwch	**Gweithgaredd Manwl**	**Canran yr oedolion (%)**	**Nifer yr oedolion**	**Canran yr oedolion (%)**	**Nifer yr oedolion**
Chwaraeon a Gemau	Badminton	1.5%	38,000	1.6%	40,000
Chwaraeon a Gemau	Tennis	1.5%	38,000	1.8%	45,000
Gweithgareddau Awyr Agored	Dringo neu fynydda	1.5%	37,000	1.1%	27,000
Gweithgareddau Awyr Agored	Pysgota neu enweirio	0.8%	21,000	*	*
Chwaraeon a Gemau	Bowls – Dan Do / Awyr Agored	0.8%	20,000	0.7%	18,000
Chwaraeon a Gemau	Tennis bwrdd	0.8%	20,000	*	*
Gweithgareddau Awyr Agored	Canŵio / Caiacio	0.8%	19,000	1.1%	27,000
Gweithgareddau Awyr Agored	Padlfyrddio	0.7%	17,000	0.7%	18,000
Gweithgaredd Ffitrwydd	Gymnasteg / Trampolinio	0.6%	16,000	*	*
Gweithgareddau Awyr Agored	Marchogaeth ceffylau	0.6%	15,000	1.2%	28,000
Chwaraeon a Gemau	Criced	*	*	0.6%	15,000
Gweithgareddau Awyr Agored	Sgïo	*	*	0.6%	16,000
Chwaraeon a Gemau	Sboncen	*	*	0.7%	16,000
Cymru yn Gyffredinol		59%	1,449,000	35%	840,000