



**TROSOLWG AC ADRODDIAD
BLYNYDDOL
MAWRTH 2021**

TABL CYNNWYS

CYFLWYNIAD.....	1
CAMAU GWEITHREDU AR SAIL GWERTHOEDD.....	2
STRWYTHUR SEFYDLIADOL.....	3
CYFLWYNO'R TÎM.....	4
THEMÂU STRATEGOL.....	5
STRWYTHUR WEITHREDIADOL.....	6
EIN PROSIECTAU.....	7
“How Hard to HIIT?” Atal Diabetes Math 2 Gydag Ymarfer Corff Dwys.....	7
Ail-ddysgu i Anadlu: Bywyd ar ôl COVID-19.....	9
Datblygu Canllawiau ynghylch Ymarfer Corff er mwyn Hybu Iechyd Meddwl.....	12
Pwy sy'n archwilio COVID-19 a Gweithgarwch Corfforol?.....	16
Effaith COVID-19 ar Weithgarwch Corfforol.....	16
Lefelau gweithgarwch corfforol, iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod COVID-19.....	18
	20



CYFLWYNIAD

Er mwyn gwella iechyd, lles a dyfodol Cymru, mae'n hanfodol bod ein cymdeithas yn actif yn gorfforol. Yn Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS), rydym yn gweithio er mwyn cyflawni hyn drwy nodi ac ateb cwestiynau allweddol ynghylch iechyd y genedl.

Rydym yn dod â'r byd academiaidd, y rhai sy'n hwyluso gweithgarwch corfforol a chwaraeon, gwneuthurwyr polisi a'r cyhoedd at ei gilydd er mwyn hwyluso'r broses hon. Rydym wedi ein llywio gan ymarfer, ac felly rydym yn gweithredu'n gydweithredol er mwyn mynd i'r afael â blaenoriaethau ac anghenion y rhai sy'n gweithio yn y maes. Hefyd, mae gennym aelodau ledled Cymru felly rydym yn gallu harneisio diwylliant unigryw'r genedl a'i hamrywiaeth ryfeddol o arbenigedd a diwydiannau.

Mae ein tîm yn cynnwys aelodau o Chwaraeon Cymru, Llywodraeth Cymru a phob un o'r wyth prifysgol yng Nghymru. Rhwydwaith amlddisgyblaethol o arbenigedd yw hyn, sy'n uno profiadau ymarferwyr ag ymchwil sy'n arwain y byd. Drwy uno'r wybodaeth a'r profiad amrywiol hwn, gallwn greu craffter o safon sy'n arloesol ac yn creu effaith.

Hefyd, rydym yn ymdrechu i drosi ymchwil i ymarfer, drwy greu craffter ymarferol y gall ymarfer ei roi ar waith mewn cyd-destun. Fel sefydliad ar draws Cymru gyfan, rydym mewn safle da i ddsbarthu canfyddiadau ymchwil mewn modd sy'n llywio ymarfer a pholisi ac yn gwella'r gwaith o rannu gwybodaeth ledled Cymru a'r tu hwnt.

Diben yr adroddiad hwn yw cyflwyno amcanion, strwythur a datblygiad WIPAHS yn dilyn ein sefydlu.

DATGANIAD DIBEN

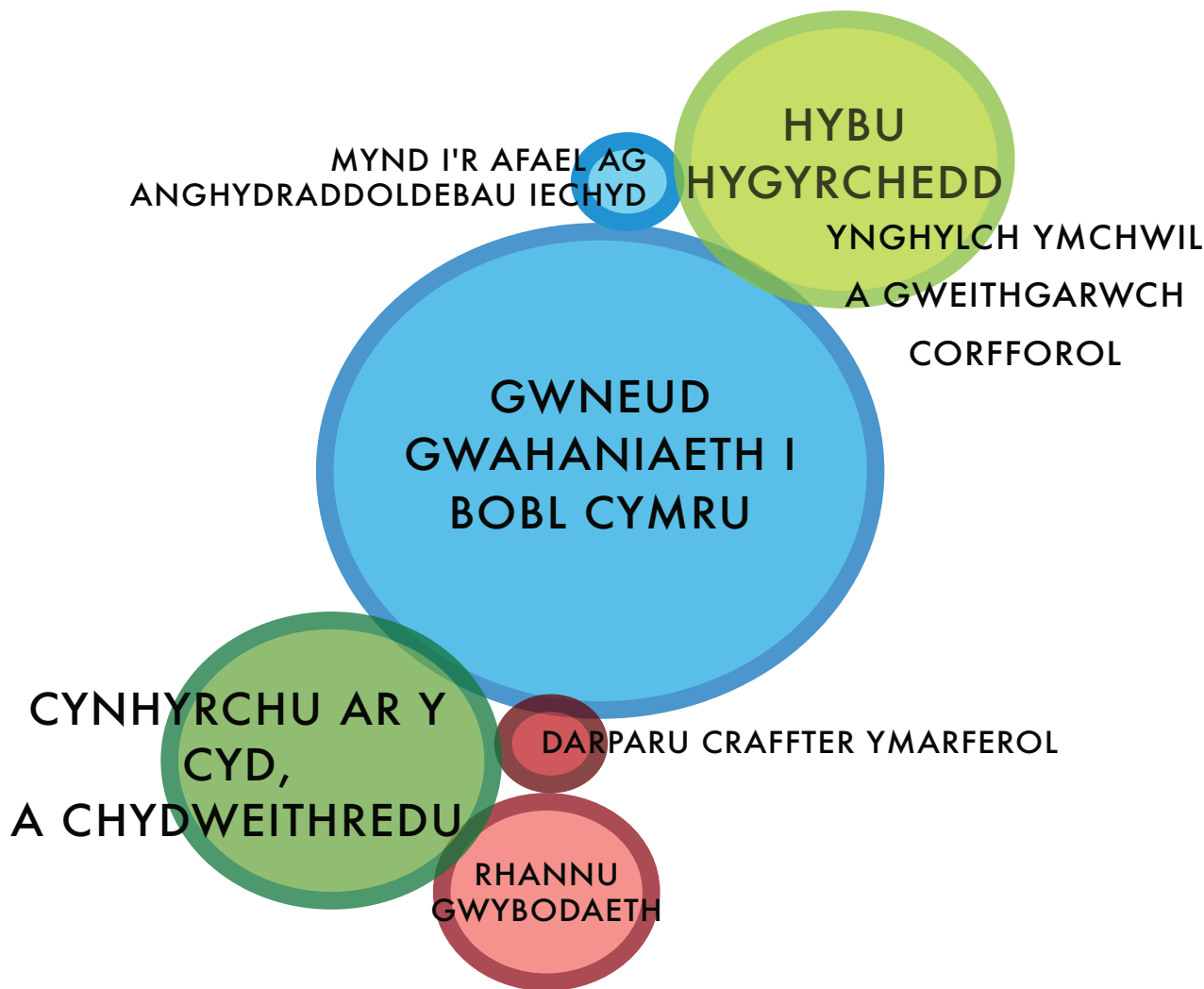
Diben Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru yw hwyluso cyfranogiad rhagweithiol cynulleidfaoedd allweddol wrth nodi cwestiynau ymchwil pwysig sy'n gysylltiedig ag iechyd a lles cenedlaethau'r genedl yn y dyfodol, a llunio strategaethau ymchwil ar y cyd er mwyn mynd i'r afael â hynny.



DATGANIAD CENHADAETH

Cenhadaeth Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru yw meithrin capasiti ledled Cymru, gan hyfforddi gwyddonwyr y dyfodol a chynyddu'r gwaith cydweithredu rhwng Chwaraeon Cymru, y byd academiaidd, byd busnes a rhanddeiliaid.

CAMAU GWEITHREDU AR SAIL GWERTHOEDD



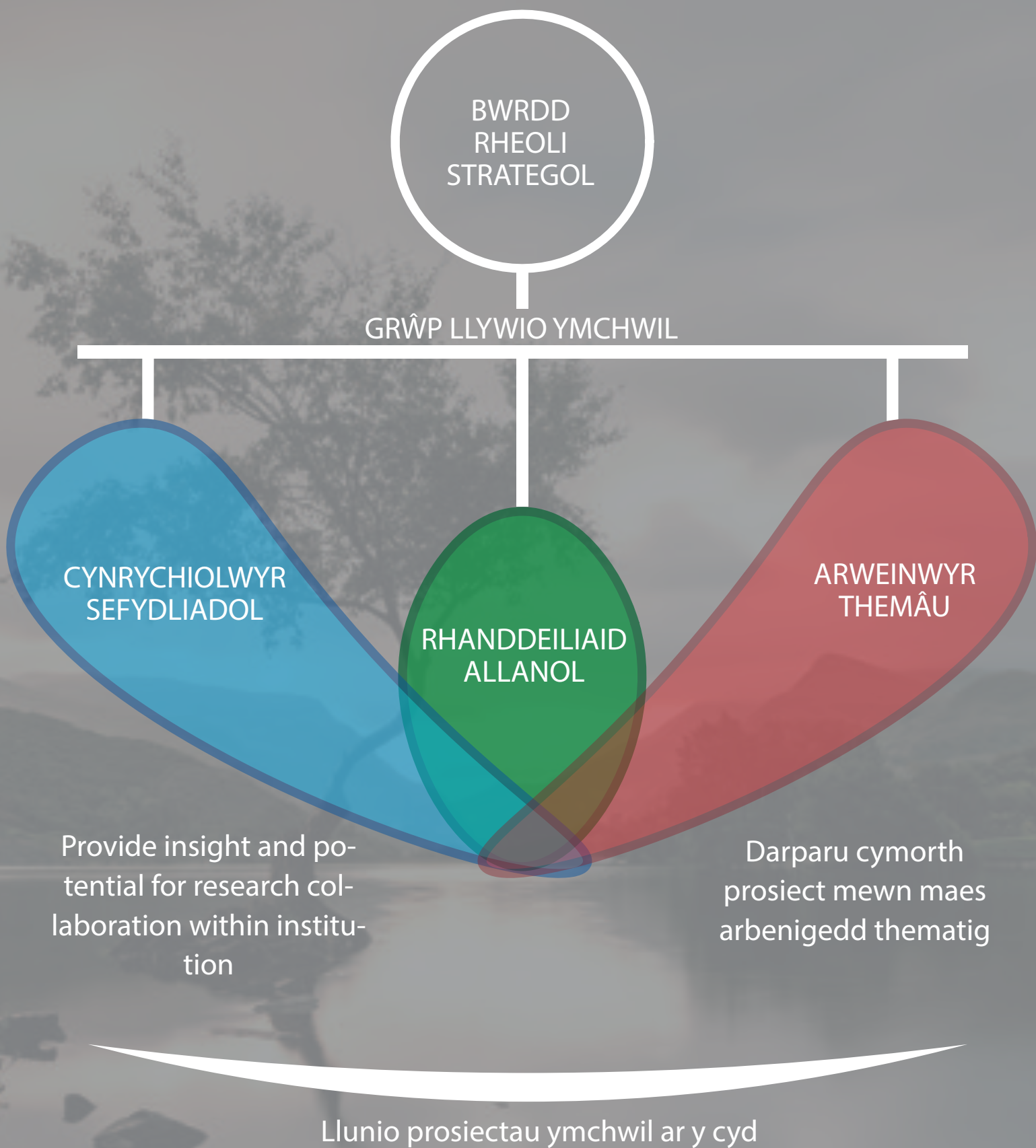
Fel sefydliad wedi'i lywio gan ymarfer, mae ein tîm academiaidd yn gweithio i ateb y cwestiynau y mae rhanddeiliaid allanol sy'n gweithio yn y maes yn eu gofyn. Ein prif nod yw gwneud gwahaniaeth i bobl sy'n byw yng Nghymru, drwy gynnal ymchwil gydweithredol sydd wedi'i llywio ar y cyd.

Hefyd, rydym yn ymdrechu i wella hygyrchedd ein canfyddiadau, drwy eu dosbarthu'n eang ac i gynulleidfaoedd sy'n gallu effeithio ar bolisi ac ymarfer.

Ein nod yw mynd i'r afael â rhai o'r materion pwysicaf ynghylch gweithgarwch corfforol, iechyd a lles, gan gynnwys anghydraddoldebau iechyd a rhwystrau i gyfranogi.

Rydym yn gweithio i leihau dyblygu ymchwil, drwy hybu gwaith cydweithredol ar draws sefydliadau a gwella'r gwaith o rannu gwybodaeth.

STRWYTHUR SEFYDLIADOL



CYFLWYNO'R TÎM

BWRDD RHEOLI STRATEGOL

CYD-GADEIRYDDION



YR ATHRO KELLY
MACKINTOSH
PRIFYSGOL ABERTAWE



OWEN HATHWAY
CHWARAEON
CYMRU

GRŴP LLYWIO YMCHWIL CADAIR



YR ATHRO MELITTA
MCNARRY
PRIFYSGOL ABERTAWE

CYNRYCHIOLWYR SEFYDLIADOL



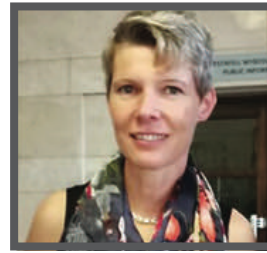
YR ATHRO DIANE
CRONE
PRIFYSGOL METROPOLITAN
CAERDYDD



DR JAMIE MACDONALD
PRIFYSGOL BANGOR



PAUL RAINER
PRIFYSGOL DE CYMRU



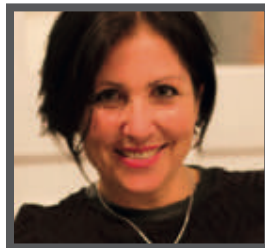
DR LIBA SHEERAN
PRIFYSGOL CAERDYDD



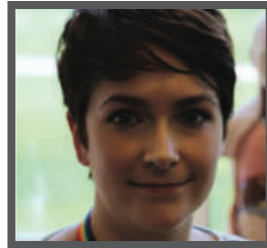
YR ATHRO GARETH
STRATTON
PRIFYSGOL ABERTAWE



DR RHYS THATCHER
PRIFYSGOL ABERYSTWYTH

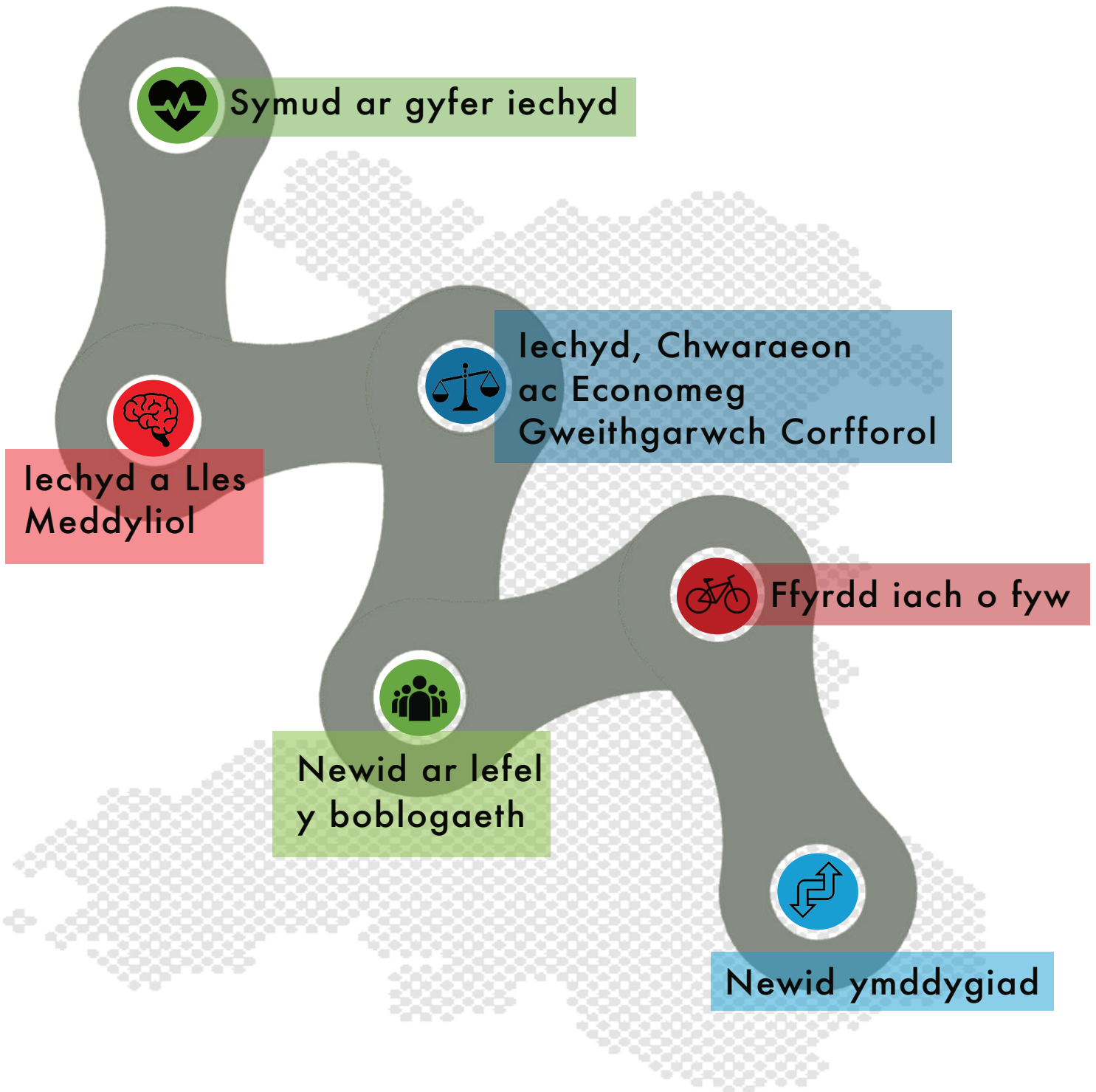


DR NALDA WAINWRIGHT
PRIFYSGOL CYMRU
Y DRINDOD
DEWI SANT

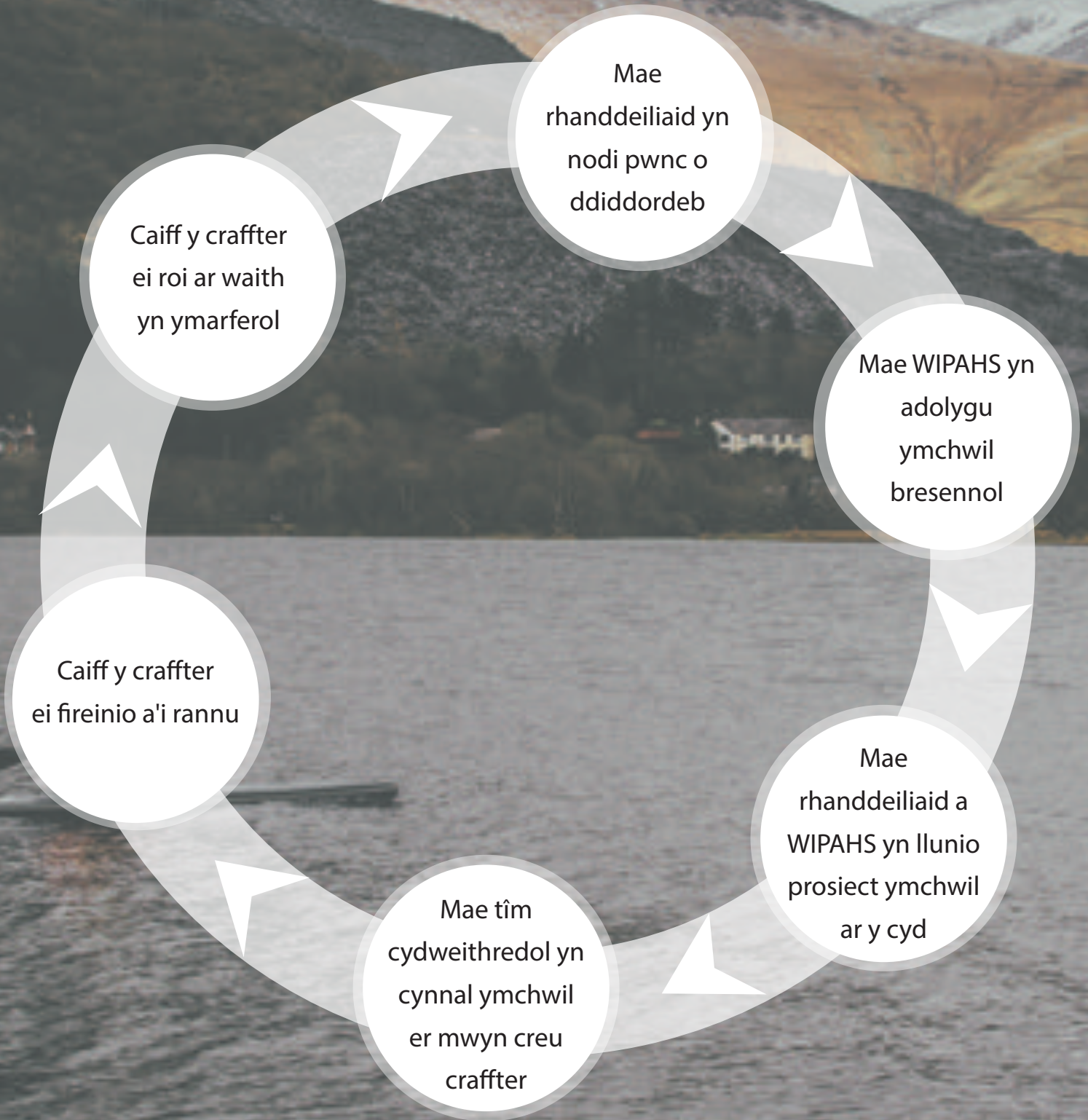


DR SHARON WHEELER
PRIFYSGOL GLYNDWR
WRECSAM

THEMÂU STRATEGOL



STRWYTHUR WEITHREDIADOL



EIN PROSIECTAU

“HOW HARD TO HIIT?” ATAL DIABETES MATH 2 GYDAG YMARFER CORFF DWYS

Partneriaid y prosiect:

Cerin Brain, Prifysgol Aberystwyth

Rhys Thatcher, Prifysgol Aberystwyth

Ceredigion Practisau Cyffredinol yn

Iechyd Gogledd Ceredigion

Ysgogwr:

Mae diabetes math 2 yn achosi lefelau siwgr y gwaed i fynd yn rhy uchel. Mae hyn yn gallu arwain at broblemau difrifol i'r llygaid, y galon a'r nerfau, mwy o berygl o golli aelod ac efallai gynyddu difrifoldeb ac ymlediad COVID-19, hyd yn oed.

Fodd bynnag, yn aml bydd rhybudd cyn datblygu diabetes. Mae 'cyn-ddiabetes' yn cyfeirio at gyflwr lle mae lefelau siwgr y gwaed yn cynyddu, ond heb fod yn ddigon uchel i gael eu dosbarthu fel diabetig. Mae'n bosibl ôl-droi'r diagnosis hwn drwy newid gweithgarwch corfforol a diet y person. Mae hyn yn bwysig, oherwydd ar ôl i berson gael diagnosis o fod yn ddiabetig, mae'n rhaid iddo reoli ei gyflwr yn llawer mwy llym er mwyn osgoi rhagor o gymhlethdodau iechyd.

Tra bod llawer ohonom yn gwybod y bydd ymarfer corff rheolaidd yn helpu i reoli einpwysau a'r siwgr yn ein gwaed, rydym



hefyd yn cael trafferth wrth fod yn fwy actif yn gorfforol. Y rhesymau sy'n cael eu nodi amlaf yw diffyg amser, a chynnal amserlen ymarfer corff nad oes ganddi oruchwyliaeth na strwythur.

Fodd bynnag, gallai ateb i'r mater hwn ddod ar ffurf Hyfforddiant ar sail Cyfnodau Dwys (High-Intensity Interval Training neu HIIT). Mae HIIT wedi dod yn fwyfwy poblogaidd yn ystod y blynyddoedd diwethaf, ac mae'n cynnwys cyfnewid cyfnodau o ymarfer egniol â chyfnodau o ymarfer dwysedd is neu orffwys bob yn ail, er enghraifft mewn ymarferion rhedeg, seiclo neu bwysau'r corff.

Mae ymchwil wedi dangos bod HIIT yn gallu gwella rheolaeth o siwgr y gwaed yn fwy effeithiol a thros gyfnod byrrach na'r ffordd draddodiadol o ymarfer ar gyflymder cyson. Hefyd, gellir cynnal arferion HIIT mewn gwahanol leoliadau gydag ychydig iawn o

Felly, gallai HIIT fod yn ateb i'w groesawu ar gyfer y rhai a chanddynt gyn-ddiabetes sy'n cael trafferth wrth ymarfer corff mewn ffordd o fyw brysur. Fodd bynnag, prin yw'r hyn rydym yn ei wybod am ba mor galed y dylem

gyfarpar neu ddim cyfarpar o gwbl, ac mae'n haws eu cynnwys mewn amserlen brysur oherwydd eu hyd cymharol fyr.

Prosiect:

Comisiynwyd astudiaeth ymchwil newydd wedi'i chynnal gan Cerin Brain a'i goruchwylio gan Dr Rhys Thatcher ym Mhrifysgol Aberystwyth, er mwyn darganfod mwy. Mae Cerin a Rhys yn gweithio gyda meddygfeydd Meddygon Teulu er mwyn helpu cleifion sydd â diagnosis o gyn-ddiabetes i ymgymryd â ffordd gwahanol o HIIT. Yma, y nod yn y pen draw yw datblygu canllawiau ynghylch y ffordd orau y bydd HIIT yn rheoli siwgr y gwaed.

Bydd cleifion yn mynd i chwe sesiwn HIIT dros gyfnod y prosiect, ar ôl cymryd manylion am iechyd a ffitrwydd wrth ddechrau. Cynhelir y sesiynau hyn ar wahanol lefelau o ddwysedd, a chaiff lefel siwgr gwaed y cleifion eu mesur am 48 awr ar ôl pob sesiwn gan ddefnyddio synhwyrdd. Bydd cleifion hefyd yn dewis o fwydlen o fwydydd penodol cyn, yn ystod ac ar ôl eu

sesiwn HIIT, er mwyn rheoli effeithiau diet.

Caiff dwysedd y sesiynau HIIT ei fesur mewn sawl ffordd, gan gynnwys cyfradd calon y claf. Mae hyn yn golygu y gellir teilwra rhaglenni ymarfer corff i lefel ffitrwydd unigol y person ac y gallant ddysgu a ydynt yn ymarfer ar y dwysedd optimaidd gartref drwy ddefnyddio watsh glyfar.

Mae'r prosiect hefyd yn cynnwys arbenigedd gan Adran Gyfrifiadureg Prifysgol Aberystwyth, sydd wedi datblygu rhaglen i ddadansoddi data gan fesurau siwgr y gwaed. Mae'r bartneriaeth rhwng y Brifysgol a meddygfeydd Meddygon Teulu wedi bod yn dra llwyddiannus.

Datblygu Craffter:

Defnyddir canfyddiadau'r ymchwil hon i ddatblygu argymhellion ymarferol i'w defnyddio mewn meddygfeydd Meddygon Teulu a phecynnau gwybodaeth am gyn-ddiabetes, er mwyn helpu'r rhai sydd â diagnosis o gyn-ddiabetes i ôl-droi eu diagnosis yn llwyddiannus ac yn effeithiol.

EIN PROSIECTAU

AIL-DDYSGU I ANADLU: BYWYD AR ÔL COVID-19

Partneriaid y Prosiect:

Melitta McNarry, Prifysgol Abertawe
 James Shelley, Prifysgol Abertawe
 Kelly Mackintosh, Prifysgol Abertawe
 Joanne Hudson, Prifysgol Abertawe
 Gwyneth Davies, Prifysgol Abertawe
 Keir Lewis, Ysbyty Tywysog Philip
 Zoe Saynor, Prifysgol Portsmouth
 Mark Williams, Prifysgol De Cymru
 Ronan Berg, Prifysgol Copenhagen
 Jamie Duckers, Ysbyty Llandochoau Prifysgol

Ysgogwr:

Rydym yn gwybod bellach bod peswch parhaus a cholli'r gallu i flasau ac arogl yn nodweddiadol o COVID-19. Eto i gyd, sawl mis ar ôl dechrau'r pandemig, rydym hefyd yn gweld effeithiau gofidus cymhlethdodau hirdymor.

Er na fydd rhai pobl â COVID-19 yn profi symptomau o gwbl a bydd eraill yn gwella ar ôl tua 14 diwrnod, mae miloedd o ddioddefwyr COVID yn nodi symptomau gwanychol sy'n para am gyfnod llawer hwy na chwpl o wythnosau.

Mae'r cyflwr hwn, sef 'COVID hir', yn cynnwys symptomau amrywiol; bod allan o wynt, blinder eithafol, problemau gastroberfeddol,



Llywodraeth Cymru
 Welsh Government

sŵn cloch yn y clustiau a phoen yn y frest. Mae cleifion yn disgrifio effeithiau gwybyddol, neu 'niwl yn yr ymennydd', yn ogystal â thrafferth gyda golau, sŵn a breichiau a choesau sy'n brifo.

Mae'r dystiolaeth ragbrofol yn awgrymu y bydd cynifer ag un ym mhob deg dioddefwr COVID yn profi o leiaf un o'r cwynion hyn am gyfnod hwy nag un mis.

Mae COVID hir nid yn unig yn cyflwyno ystod eang o symptomau, ond mae'n debyg ei fod yn anwahaniaethol hefyd. Mae'r effeithiau'n gallu bod yn ddifrifol mewn pobl ifanc a hen bobl, a'r rhai sydd â chyflyrau iechyd eisoes a'r rhai hebddynt. Mae hyd yn oed athletwyr sy'n hyfforddi ar y lefel uchaf wedi'u heffeithio, gan gynnwys y chwaraewr tennis Grigor Dimitrov a'r rhwyfwr Olympaidd Jonny Walton ac Oonagh Cousins a oedd yn gorfod cyfyngu'n sylweddol ar eu gweithgareddau beunyddiol er mwyn rheoli'r blinder ar ôl cael y feirws.



Hefyd, mae'n debyg nad oes cysylltiad rhwng difrifoldeb y feirws i ddechrau, a phrofiad COVID hir. Mewn gwirionedd, nid oedd angen i'r rhan fwyaf o ddiodefwyr COVID hir aros yn yr ysbyty'n wreiddiol, ond sawl mis ar ôl hynny maent yn cael trafferth wrth wneud y tasgau mwyaf sylfaenol hyd yn oed. Yn wir, mae blinder yn sgîl COVID a niwl yn yr ymennydd yn gallu gadael diodefwyr yn hollol flinedig ar ôl cyfnodau byr o ymdrech hyd yn oed. At hynny, mae'r rhan fwyaf o'r ymchwil sy'n bodoli wedi canolbwyntio ar gleifion sydd wedi aros yn yr ysbyty, gan adael y rhai nad ydynt wedi gwneud hynny'n teimlo eu bod wedi'u hesgeuluso, eu bod ar goll neu fod

Prosiect:

Er ymddengys y darlun hwn yn ddigalon, mae prosiect ymchwil newydd gan Dr Melitta McNarry a Dr Kelly Mackintosh o Ysgol y Gwyddorau Chwaraeon ac Ymarfer Corff ym Mhrifysgol Abertawe, mewn cydweithrediad â Phrifysgolion Portsmouth,

De Cymru a Copenhagen, yn creu gobaith. Nod yr ymchwil hon yw defnyddio 'Hyfforddiant Cyhyr Mewnanadlol' (IMT) er mwyn mynd i'r afael â bod allan o wynt - symptom a nodir gan lawer o unigolion â COVID hir, sydd hefyd yn achosi blinder ac anhawster â gweithgareddau beunyddiol. Techneg a ddefnyddir mewn llawer o gyd-destunau yw IMT, o chwaraeon elît i drin clefydau cronig, ac mae'n fath o hyfforddiant gwrthsafol sy'n gallu helpu i gryfhau'r cyhyrau anadlu. Yn yr ymchwil bresennol, mae cyfranogwyr yn anadlu drwy ddyfais law fach mor ddwfn â phosib, cyhyd ag y gallant. Mae'r ddyfais yn rhoi adborth rheolaidd i ddefnyddwyr drwy ap, felly mae cyfranogwyr ac ymchwilwyr yn gallu olrhain cynnydd dros amser.

Mewn gwirionedd, cynhelir yr astudiaeth gyfan o bell ac ar-lein. Cysylltir â'r cyfranogwyr ac fe'u hyfforddir drwy alwadau fideo, ac maent yn defnyddio eu dyfais IMT bersonol eu hun yn annibynnol drwy gydol

yr wyth wythnos. Bydd ymchwilydd wrth law i helpu cyfranogwyr drwy ddadansoddi eu data mewn amser go-iawn.

Cymerir mesurau o brofiad y cyfranogwyr ac effaith ganfyddedig COVID arnynt, ansawdd bywyd, gallu canfyddedig, cymhelliant, lefelau gweithgarwch corfforol a ffitrwydd, cyn ac ar ôl yr ymyrraeth, gan ddefnyddio holiaduron hunan-adrodd, monitor gweithgarwch corfforol a phrawf camu. Caiff y data hwn ei gymharu â grŵp rheoli nad yw'r hyfforddiant IMT ar gael iddynt tan ddiwedd yr astudiaeth.

Datblygu Craffter:

Mae ymchwil flaenorol gydag unigolion sydd â chlefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, asthma a Ffibrosis Cystig wedi dangos bod ymgymryd ag IMT dair gwaith yr wythnos am 20 munud yn unig yn gallu gwella sut mae pobl yn teimlo a faint maent yn symud o gwmpas. Os bydd y dechneg hon yn llwyddiannus wrth leihau'r diffyg anadl sy'n gysylltiedig â COVID hir, gallai achosi i chi wrthsefyll blinder a gallai hybu eich iechyd meddwl. Mae pobl sy'n gallu gwneud mwy cyn bod allan o wynt hefyd yn gallu cyfrangi'n well mewn gweithgareddau a fydd yn eu cefnogi ymhellach i adsefydlu ac yn meithrin eu hymdeimlad o lesiant.

Yn wir, mae byd ein 'normal newydd' nid yn

unig yn nodweddiadol am weithio o bell, cadw pellter cymdeithasol a gorchuddion wyneb, ond hefyd am GIG sydd dan straen cynyddol. Nid yw llawer o ddioddefwyr COVID hir yn derbyn cymorth gan y GIG, sy'n golygu bod strategaethau adsefydlu yn y gymuned fel hyn yn hanfodol.

Mae'r ymchwil yr adroddir amdani yma yn gallu helpu i fynd i'r afael â symptomau ffisegol COVID hir, ac adfer hyder cyfranogwyr a'u gallu i barhau i adsefydlu ar eu pennau eu hunain.

Wrth i nifer achosion y coronafeirws gynyddu eto, nid yw'r perygl o COVID-19 difrifol a COVID-19 hirdymor wedi diflannu o bell ffordd. Byddwn yn parhau i weld effeithiau achosion COVID hir am ran fwyaf y flwyddyn nesaf. Mae ymchwil arloesol fel yr ymchwil yr adroddir amdani yma yn hanfodol wrth helpu'r rheini sydd wedi dioddef ohono i wella o'r coronafeirws ac ail-gydio yn eu bywydau.



EIN PROSIECTAU

DATBLYGU CANLLAWIAU YNGHYLCH YMARFER CORFF ER MWYN HYBU IECHYD MEDDWL

Project Partners:

Paul Sellars, Prifysgol Fetropolitan Caerdydd
 Diane Crone, Prifysgol Fetropolitan Caerdydd
 European Culture and Sport Organization
 European Platform for Sport Innovation
 Everton in the Community
 Finnish Sport Federation Tampere Region
 Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities
 Prifysgol Dechnegol Munich



Ysgogwr:

Mae iechyd meddwl gwael yn broblem sylweddol a di-baid. Wrth dybio y bydd oddeutu 30% o'r boblogaeth yn profi afiechyd meddwl rywbryd yn ystod eu bywydau, bydd y rhan fwyaf ohonom yn adnabod rhywun sydd wedi cael ei effeithio, neu byddwn wedi cael trafferthion uniongyrchol ein hunain.

Mae ceisio hyrwyddo iechyd meddwl da bellach yn bwysicach nag erioed, yn sgîl rhybuddion gan y Cenhedloedd Unedig y gallai fod argyfwng iechyd meddwl ar ôl COVID-19.



Fodd bynnag, nid yw'r darlun yn hollol ddigalon. Tra bod tueddiadau'n dangos bod problemau iechyd meddwl yn dal i gynyddu, felly mae ymdrechion ymchwil hefyd, sy'n ceisio newid y sefyllfa afiechyd meddwl er gwell. Yn ddiweddar, rhoddwyd cryn dipyn o sylw i'r effeithiau cadarnhaol y gall gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff eu cael ar bobl ag iechyd meddwl gwael.

Mewn gwirionedd, gall gweithgarwch corfforol wella hwyliau mewn modd tebyg i wrthiselyddion a seicotherapi, ac mae'n gysylltiedig â chwsg gwell, bywiogrwydd a chanolbwyntio. Gall gweithgarwch corfforol leihau effaith symptomau seicotig a difrifoldeb iselder, wrth helpu unigolion i ryngweithio'n fwy cadarnhaol â phobl eraill hefyd.

Gallai gweithgarwch corfforol fod yn driniaeth hynod werthfawr ar gyfer afiechyd meddwl, gan y bydd y rhai ag afiechyd

meddwl yn aml yn profi cyflyrau iechyd ychwanegol gan gynnwys clefyd y galon a diabetes, ac oherwydd y gall rhaglenni gweithgarwch corfforol fod yn ddewis arall sy'n effeithiol o ran cost yn lle therapi neu feddyginiaeth, neu gallent ategu'r rheini.

Fodd bynnag, mae prinder gwybodaeth ac arweiniad ymarferol ar hyn o bryd ynghylch sut gall ymarferwyr (e.e. hyfforddwyr chwaraeon, hyfforddwyr ffitrwydd, arweinwyr cerdded) a gweithwyr iechyd proffesiynol (e.e. seiciatryddion, seicotherapyddion, nyrsys iechyd meddwl, therapyddion galwedigaethol) ddatblygu a chynnwys cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn y driniaeth ar gyfer pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Mae hyn yn cynnwys deall sut i ddylunio ac arwain rhaglenni, gan ystyried cyd-destun a mathau'r gweithgareddau corfforol, hyfforddiant ac addysg ar gyfer y gweithlu iechyd meddwl, a natur y lleoliadau yn y gymuned leol sydd yn aml yn gyfyngedig o ran adnoddau.

Prosiect:

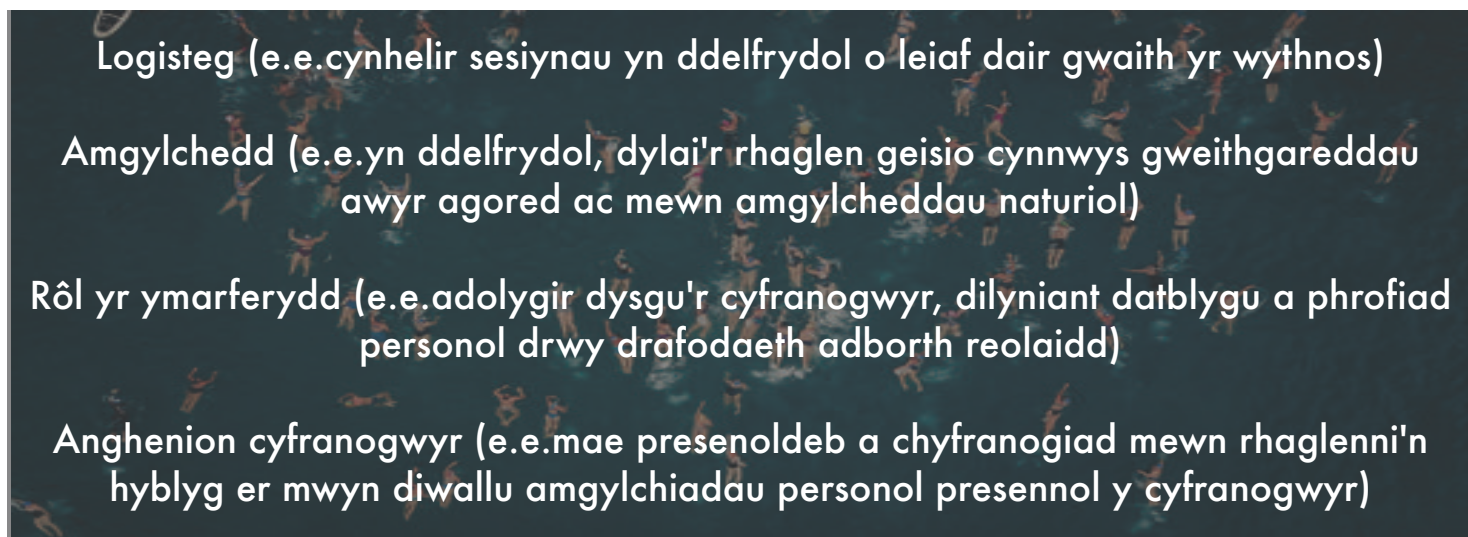
Fel ymateb i hyn, datblygwyd prosiect ymchwil a ariennir gan Erasmus+, sef SPHERE (Adsefydlu a Gwella drwy Chwaraeon), er mwyn sefydlu cyfres o ganllawiau sy'n hawdd iddefnyddwyr ar gyfer darpar arweinwyr y

gweithgareddau hyn ac ar gyfer y gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi triniaeth pobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r canllawiau'n darparu gwybodaeth ymarferol am sut i ddylunio ac arwain sesiynau gweithgarwch corfforol llwyddiannus sy'n fuddiol i iechyd meddwl y cyfranogwyr.

Mae prosiect SPHERE yn dod ag arbenigedd at ei gilydd o bob cwr o Ewrop, o'r Eidal, y Ffindir, Croatia, Lloegr, Cymru, yr Almaen a Gwlad Belg, wedi'i gyflwyno gan gynrychiolwyr o'r byd academiaidd, gwasanaethau seiciatrig, darparwyr datblygu chwaraeon llywodraeth leol a darparwyr gweithgarwch corfforol y trydydd sector. Cynrychiolir Cymru gan yr Athro Diane Crone a Paul Sellars o Brifysgol Fetropolitan Caerdydd.



I ddechrau, defnyddiodd y tîm lenyddiaeth wyddonol, enghreifftiau o arfer gorau o ymyriadau gweithgarwch corfforol ar gyfer y rheini â phroblemau iechyd meddwl, ac arolwg sydd newydd ei lunio er mwyn creu



Ffigur 1. Ymagweddau wedi'u cynnwys gan ganllawiau SPHERE ar gyfer cynnal sesiynau gweithgarwch corfforol er mwyn hybu iechyd meddwl.

cyfres o 17 canllaw i elwa ar fanteision chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth gefnogi iechyd meddwl pobl.

I ddechrau, defnyddiodd y tîm lenyddiaeth wyddonol, enghreifftiau o arfer gorau o ymyriadau gweithgarwch corfforol ar gyfer y rheini â phroblemau iechyd meddwl, ac arolwg sydd newydd ei lunio er mwyn creu cyfres o 17 canllaw i elwa ar fanteision chwaraeon a gweithgarwch corfforol wrth gefnogi iechyd meddwl pobl.

Profwyd y canllawiau ar draws pedwar safle gwahanol, cyn y datblygwyd astudiaethau achos i gyd-fynd â nhw a rhoddodd ymarferwyr adborth drwy arolwg ar-lein a chyfweliadau. Defnyddiwyd yr wybodaeth hon er mwyn llunio'r gyfres olaf o ganllawiau gan SPHERE, sy'n cwmpasu nifer o agweddau, gan gynnwys (Ffigur 1).

Gan ddefnyddio cyfuniad o dystiolaeth wyddonol a phrofiad ymarferol, mae'r canllawiau'n hynod ddefnyddiol oherwydd y'u lluniwyd gyda phobl sy'n gweithio ym maes chwaraeon cymhwysol, gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl wrth wraidd y broses.

Datblygu Craffter:

Drwy ddarparu cyfres o argymhellion ymarferol ar sail tystiolaeth ynghylch sut i lunio a gweithredu rhaglenni gweithgarwch corfforol ar gyfer iechyd meddwl, nod prosiect SPHERE yw dylanwadu ar y cyfleoedd gweithgarwch corfforol sydd ar gael i bobl â phroblemau iechyd meddwl ledled Ewrop.

<http://www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/#page-content>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EIN PROSIECTAU

PWY SY'N ARCHWILIO COVID-19 A GWEITHGARWCH CORFFOROL?

Partneriaid y Prosiect:

Tim Evans, Chwaraeon Cymru
 James Shelley, Prifysgol Abertawe
 Kelly Mackintosh, Prifysgol Abertawe
 Melitta McNarry, Prifysgol Abertawe
 Owen Hathway, Chwaraeon Cymru
 Liezel Hurter, Prifysgol Abertawe



Dywedodd pob ymatebydd fod:

Ysgogwr:

Mae dyfodiad pandemig COVID-19 wedi effeithio ar waith Chwaraeon Cymru, ac mae ei ffocws yn y tymor byr, a'r tymor canol efallai, wedi symud tuag at ymateb i bandemig COVID-19 er mwyn parhau i gefnogi'r cymunedau lleol y mae'n eu gwasanaethu. Fel ymateb, cynhaliodd WIPAHS archwiliad er mwyn darganfod natur gweithgarwch ymchwil mewn perthynas ag effaith pandemig COVID-19 ar weithgarwch corfforol, iechyd a chwaraeon ledled Cymru.

Prosiect & Datblygu Craffter:

Dosbarthwyd arolwg ar-lein ar draws pob un o'r wyth Sefydliad Addysg Uwch sy'n rhan o rwydwaith WIPAHS. Cwblhawyd yr arolwg gan o leiaf un cynrychiolydd o bump o'r wyth Sefydliad Addysg Uwch a oedd yn cyfranogi, er mwyn dweud bod eu sefydliadau'n cynnal gweithgarwch ymchwil o ran COVID-19.

- Aelodau yn ei sefydliad yn bwriadu cynnal rhagor o ymchwil o ran COVID-19.
- Parodrwydd i gydweithredu â Chwaraeon Cymru, gan gynnwys adrodd am ei ganfyddiadau er mwyn llywio polisiau sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol, iechyd a chwaraeon yng Nghymru.
- Brwdfrydedd i ddatblygu cofrestr ganolog ar gyfer prosiectau ymchwil sy'n gysylltiedig â COVID-19.

Mae hyn yn darparu trosolwg o ymchwil bresennol ac arfaethedig sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol a COVID-19, ac mae'n dangos y potensial am gydweithredu ar draws nifer o gyfadranau a sefydliadau yng Nghymru.

EIN PROSIECTAU

EFFAITH COVID-19 AR WEITHGARWCH CORFFOROL

Partneriaid y Prosiect:

James Shelley, Prifysgol Abertawe
 Kelly Mackintosh, Prifysgol Abertawe
 Melitta McNarry, Prifysgol Abertawe
 Liezel Hurter, Prifysgol Abertawe
 Tim Evans, Chwaraeon Cymru
 Owen Hathway, Chwaraeon Cymru

Ysgogwr & Prosiect:

Mae'r coronafeirws a'r cyfyngiadau sy'n gysylltiedig ag ef wedi arwain at oblygiadau sylweddol ar gyfer pobl ledled Cymru o ran cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol a chwaraeon, iechyd a lles.

Gwnaeth Savanta ComRes gyfsweld â 1,007 o oedolion yng Nghymru (16+ oed) o 8 tan 12 Mai 2020. Pwysolwyd y data yn ôl rhywedd, oedran a'r aelwydydd yr amcangyfrifwyd bod ganddynt blant dan 16 oed, er mwyn bod yn gynrychiadol o oedolion yng Nghymru yn ddemograffiaidd. Nod yr arolwg oedd archwilio agweddau ac ymddygiadau tuag at weithgarwch corfforol yn ystod pandemig y coronafeirws, yn benodol o ran maint a mathau'r gweithgarwch corfforol y mae unigolion yn cyfranogi ynddynt.

Datblygu Craffter:

Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (36%) eu bodbellach yn cyfranogi mewn mwy o weithgarwch corfforol na chyn pandemig y coronafeirws. Fodd bynnag, dywedodd eraill nad oedd eu gweithgarwch corfforol wedi newid (30%) neu eu bod yn cyfranogi llai (32%). Roedd unigolion mewn grwpiau cymdeithasol-economaidd is yn cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol llawer yn llai nag oedd grwpiau cymdeithasol-economaidd uwch yn ei wneud, fel yr oedd unigolion â chyflyrau iechyd neu salwch hirdymor o'u cymharu â'r rhai hebddynt. Hefyd, roedd lefelau gweithgarwch corfforol yn is o lawer mewn unigolion a oedd yn hunanynysu oherwydd yr ystyrid eu bod 'mewn perygl'.

Cofnodwyd mai 23% o blant yn unig oedd yn bodloni'r argymhellion o ran gweithgarwch corfforol, sef o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol neu egniol y dydd. Fodd bynnag, cofnodwyd bod mwyafrif y plant yn cyfranogi mewn 30 i 60 munud o weithgarwch corfforol (38%) neu'n cyfranogi mewn ychydig o weithgarwch corfforol ond

llai na 30 munud y dydd (30%). Cofnodwyd nad oedd 9% o blant yn cyfranogi mewn dim gweithgarwch corfforol beunyddiol, sy'n fater o bryder. Nid oedd gwahaniaethau sylweddol yn y tueddiadau hyn rhwng teuluoedd â statws cymdeithasol-economaidd uwch a'r rhai is.

Dywedodd cyfranogwyr hefyd fod argyfwng iechyd y Coronafeirws wedi newid eu teimladau ynghylch gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff. Dywedodd rhai unigolion fod ganddynt fwy o gymhelliad o ran gweithgarwch corfforol a'u bod yn ei fwynhau mwy yn ystod y pandemig, tra bod eraill yn dweud bod llai o gyfleoedd gweithgarwch corfforol a'u bod yn teimlo'n bryderus neu'n isel eu hysbryd, yn sgîl llai o gyswllt cymdeithasol ac ofn dal y Coronafeirws efallai.

Argymhellion:

Mae'n debygol y bydd ar unigolion â chyflyrau iechyd neu salwch hirdymor sy'n bodoli eisoes angen cymorth ychwanegol ar ôl COVID-19.

Efallai bydd dealltwriaeth well o hynt gweithgarwch corfforol yn ystod pandemig y coronafeirws yn helpu ymyraethau yn y dyfodol i gadw rhai o'r buddion cysylltiedig, megis cymhelliad uwch ar gyfer gweithgarwch corfforol, wrth geisio goresgyn rhai o'r canlyniadau negyddol sy'n gysylltiedig hefyd, megis teimladau o unigrwydd ac ofn rhyngweithio'n gymdeithasol

Mae angen rhagor o ymchwil er mwyn deall yn well effaith pandemig y Coronafeirws ar blant a'u hymddygiad o ran gweithgarwch corfforol

Beth bynnag oedd effaith uniongyrchol y pandemig ar weithgarwch corfforol, mae wedi bod yn gyfle i fyfyrion a dywedodd ymatebwyr fod y pandemig wedi achosi i weithgarwch corfforol ymddangos yn bwysicach iddynt ac wedi cynyddu eu hawydd i ymgysylltu â hynny. Efallai bydd y maes hwn yn gyfle i wneuthurwyr polisi a'r rhai sy'n llunio ymyriadau gael effaith sylweddol, ystyrlon a hirdymor ar weithgarwch corfforol ar lefel y boblogaeth yn ystod y misoedd a'r blynnyddoedd ar ôl pandemig y Coronafeirws.



EIN PROSIECTAU

LEFELAU GWEITHGARWCH CORFFOROL, IECHYD MEDDWL A LLES PLANT A PHOBL IFANC YNG NGHYMURU YN YSTOD COVID-19.

Partneriaid y Prosiect:

Liesel Hurter, Swansea University
Kelly Mackintosh, Swansea University
Melitta McNarry, Swansea University
Denise Hill, Swansea University
Gareth Stratton, Swansea University
Owen Hathway, Sport Wales

Ysgogwr:

Mae COVID-19 wedi tarfu ar fywydau plant a phobl ifanc i raddau nas gwelwyd erioed o'r blaen. O ganlyniad i reolau am bellter cymdeithasol, canslwyd chwaraeon a chlybiau ysgol, sy'n ffynonellau pwysig o strwythur, trefn a gweithgarwch corfforol i'r boblogaeth hon. Mae newidiadau o'r fath yn peri canlyniadau tymor byr a thymor hir ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol a lles plant a phobl ifanc. Yn wir, ceir pryder cynyddol y gall y newidiadau presennol - negyddol yn bennaf - mewn gweithgarwch corfforol ac amser eisteddog o ganlyniad i COVID-19 droi'n ymddygiadau sefydlog a pharhaol, gan arwain at risg gynyddol o ordewdra, diabetes a chlefyd cardiofasgwlaidd a dirywiad mewn lles. Mae angen brys am ddeall effaith cyfyngiadau yn sgil COVID-19 ar iechyd corfforol a meddyliol plant a phobl ifanc nawr ac yn y tymor hir.

Prosiect:

Mewn ymateb i'r pryderon uchod ynghylch iechyd a lles pobl ifanc yng Nghymru, mae Llywodraeth Cymru wedi ariannu astudiaeth a gynhelir gan Dr Liesel Hurter sy'n cael ei goruchwylio gan Dr Kelly Mackintosh, Dr Melitta McNarry a Dr Denise Hill a'r Athro Gareth Stratton ym Mhrifysgol Abertawe. Nod yr astudiaeth, a gynhelir mewn cydweithrediad â Chwaraeon Cymru, yw canfod effeithiau COVID-19 a'r cyfyngiadau cysylltiedig a orfodir gan y Llywodraeth, nawr ac yn y tymor hir, ar lefelau gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc.

Yr amcanion penodol yw:

- i) canfod lefelau gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl a lles presennol plant a phobl ifanc yng Nghymru;
- ii) olrhain a yw'r paramedrau hyn yn newid, a sut maent yn newid, wrth i ni symud drwy gamau'r pandemig;
- iii) canfod ffactorau sy'n tanategu unrhyw newidiadau, a rhai sy'n effeithio'n gadarnhaol a/neu'n negyddol

ar lwybrau rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl a lles;

iv) darparu arweiniad ar ba strategaethau y bydd angen eu gweithredu a ble, er mwyn lleihau effaith COVID-19 ar lefelau gweithgarwch corfforol, iechyd a lles plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Rydym wrthi'n recriwtio cyfranogwyr i'r astudiaeth ar hyn o bryd. Rydym wedi cysylltu â'r holl ysgolion yng Nghymru a gofyn iddynt anfon gwybodaeth am yr astudiaeth at rieni'r holl blant rhwng wyth ac 16 oed. Bydd plant sy'n cyfranogi'n cwblhau arolwg wedi'i deilwra o weithgarwch corfforol, iechyd meddwl a lles a gwahoddir is-sampl a ddewisir ar hap o 800 o blant i gymryd rhan mewn asesiad ychwanegol o weithgarwch corfforol i'w gwblhau ar ddyfeisiau. Yn benodol, bwriadwn recriwtio 50 o weithgarwch corfforol i'w gwblhau ar

ddyfeisiau. Yn benodol, bwriadwn recriwtio 50 o ferched a 50 o fechgyn o bob blwyddyn gronolegol (8-16 oed) ledled Cymru, wedi'u rhannu'n strata yn ôl statws economaidd-gymdeithasol uchel ac isel ar sail Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru. Y prif ganlyniad a fesurir fydd gweithgarwch corfforol, wedi'i asesu drwy holiaduron a dyfeisiau monitro gweithgarwch. Asesir y canlyniadau eilaidd, iechyd meddwl a lles, gan ddefnyddio holiaduron pellach.

Datblygu Craffter:

Cynhelir yr astudiaeth gyfan o bell, gan ddefnyddio arolygon ar-lein ac anfon dyfeisiau monitro gweithgarwch drwy'r post at y cyfranogwyr. Bydd yr holl fesuriadau'n cael eu hail-adrodd ar adeg arall dri mis wedi hynny. Bydd canlyniadau'r astudiaeth yn darparu darlun o iechyd corfforol a meddyliol a lles plant yng Nghymru ac yn ei dro, byddant yn llywio blaenoriaethau ariannu strategol y llywodraeth.



Y CAMAU NESAF

Ar ôl sefydlu presenoldeb, strwythur a gweithrediad WIPHAS yn llwyddiannus, amcanion ar gyfer ein cam nesaf yw:

DEWIS A DECHRAU'R
PROSIECTAU PENNAF RHWNG
WIPHAS A RHANDDEILIAID
ALLANOL

CYFLWYNO CANFYDDIADAU'R
PROSIECTAU HYN I
RANDDEILIAID PERTHNASOL A
CHWARAEON CYMRU

HYBU YMWYBYDDIAETH O
WIPHAS A CHEISIO
YMGYSYLLTU YMHELLACH Â
PHARTNERIAID EHANGACH



THE WELSH INSTITUTE OF PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH & SPORT
SEFYDLIAD CYMRU GWEITHGAREDD CORFFOROL, IECHYD A CHWARAEON

WIPAHS@SWANSEA.AC.UK

 www.facebook.com/W1PAHS

 [@WIPAHSCymru](https://twitter.com/WIPAHSCymru)

 www.linkedin.com/in/wipahs

 Sefydliad Cymru
Gweithgaredd Corfforol,
Iechyd a Chwaraeon
Welsh Institute
of Physical Activity,
Health and Sport