



Y RHWYDWAITH YMCHWIL
IECHYD MEWN YSGOLION

SCHOOL HEALTH
RESEARCH NETWORK

Gweithgarwch corfforol ac ymddygiad ei- steddog ymhlith pobl ifanc yng Nghymru yn 2014

Brîff Ymchwil Iechyd a Lles Ysgolion, Tachwedd 2016

Mae argymhellion iechyd cyhoeddus presennol yn awgrymu y dylai pobl ifanc gyflawni o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol i egniïol bob dydd (MVPA). Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amcangyfrif nad yw 80% o bobl ifanc y byd yn cyflawni'r lefel hon o weithgarwch corfforol, ond beth yw'r sefyllfa yng Nghymru a pha elfennau ar yr amgylchedd ysgol sy'n gysylltiedig â lefelau gweithgarwch pobl ifanc?

Yr hyn rydym ni eisoes yn ei wybod...

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn cynorthwyo twf a datblygiad arferol, ac mae'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a lles gwell. Mae tystiolaeth gwaith ymchwil hefyd yn awgrymu perthynas gadarnhaol rhwng gweithgarwch corfforol a pherfformiad academaidd.

Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu y caiff bod yn eisteddog effaith niweidiol ar iechyd, yn annibynnol o anweithgarwch corfforol.

Yng Nghymru yn 2014, 11% o ferched a 20% o fechgyn yn unig oedd yn ddigon egniïol h.y. yn treulio o leiaf 60 munud bob dydd yn bod yn weithgar yn gorfforol.



Yr hyn a wnaethom...

- Defnyddiom ddata o Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol yng Nghymru 2013/14, a'r holiadur amgylchedd ysgol a oedd yn cyd-fynd ag ef.
- Roeddem yn ystyried bod y myfyrwyr yn :
 - **Egniïol yn gorfforol** os oeddent yn bod yn egniïol am o leiaf 60 munud y dydd, am 5 neu fwy diwrnod yr wythnos;
 - **Cyflawni digon o weithgarwch corfforol cymedrol i egniïol** os oeddent yn ymarfer yn ddigon caled i fod yn fyr eu hanadl neu'n chwysu, am 4 awr neu fwy'r wythnos, y tu allan i'r ysgol;
 - **Eisteddog** os oeddent yn treulio 2 awr neu fwy'r dydd o flaen sgrin, yn eu hamser sbâr;
 - **Teithwyr egniïol** os oeddent yn cerdded neu'n beicio i'r ysgol.
- Fe wnaethom holi ynghylch pedair **nodwedd ysgol**: hyd egwyl cinio, darpariaeth addysg gorfforol, polisi bwyd a ffitrwydd, a darpariaeth cyfleusterau chwaraeon.
- Fe wnaeth cyfanswm o 7,376 o fyfyrwyr o 67 o ysgolion gymryd rhan.

Yn gryno

- Nid yw myfyrwyr Cymru yn ddigon egniïol ac mae 85% ohonynt yn treulio dros ddwy awr y dydd o'u hamser sbâr yn edrych ar sgrin.
- Mae bechgyn yn fwy egniïol na merched, ond hefyd yn adrodd mwy o amser eisteddog o flaen sgrin.
- Mae lefelau o weithgarwch corfforol cymedrol i egniïol yn uwch ymhlith myfyrwyr hŷn, y rheiny o ethnigrwydd gwyn, a'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog.
- Roedd myfyrwyr mewn ysgolion ag egwyl cinio fyrrach yn adrodd lefelau uwch o amser eisteddog o flaen sgrin.



@SHRNWales



SHRN@cardiff.ac.uk



SHRN.org.uk

Yr hyn a ganfuom...

Cyfanswm gweithgarwch corfforol

- Roedd **40%** o'r myfyrwyr yn egniol am o leiaf 60 munud ar 5 neu fwy o ddiwrnodau'r wythnos.
- Roedd bechgyn yn adrodd mwy o weithgarwch corfforol na merched.
- Roedd lefelau gweithgarwch corfforol yn uwch ymhlith myfyrwyr iau a'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog.
- Roedd **30%** o'r myfyrwyr yn deithwyr egniol ac adroddodd y teithwyr egniol benywaidd lefelau uwch o gyfanswm gweithgarwch corfforol.
- Nid oedd nodweddion ysgol yn gysylltiedig â chyfanswm gweithgarwch corfforol.

Gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol y tu allan i oriau ysgol

- Fe wnaeth **28%** o'r myfyrwyr gyflawni 4 neu fwy o oriau o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol yr wythnos, ac roedd bechgyn yn cyflawni mwy o oriau na merched.
- Roedd gan fyfyrwyr hŷn a'r rheiny o deuluoedd mwy cyfoethog lefelau uwch o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol. Roedd ethnigrwydd gwyn hefyd yn gysylltiedig â lefelau uwch o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol.

- Nid oedd nodweddion ysgol yn gysylltiedig â gweithgarwch corfforol cymedrol i egniol y tu allan i oriau ysgol, ac eithrio cyfran y myfyrwyr oedd â hawl i brydau ysgol rhad ac am ddim. Roedd gan fyfyrwyr mewn ysgolion â lefelau is o hawl lefelau uwch o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol.

Amser eisteddog o flaen sgrin y tu allan i oriau gwaith

- Roedd **85%** o'r myfyrwyr yn eisteddog, ac yn treulio mwy na dwy awr y dydd o flaen sgrin. Yr amser cyfartalog o flaen sgrin bob dydd, ar ddiwrnodau'r wythnos, oedd 7.5 awr.
- Roedd bechgyn a myfyrwyr hŷn yn adrodd mwy o amser eisteddog, ond nid oedd unrhyw berthynas â chyfoeth.
- Roedd ymddygiad eisteddog yn gysylltiedig â lefelau uwch o hawl i brydau ysgol rhad ac am ddim, egwyl cinio fyrrach ac, i fechgyn, darpariaeth uwch o gyfleusterau chwaraeon a chyfnodau hwy mewn gwersi addysg gorfforol.



Materion i'w hystyried

Roedd yr astudiaeth hon yn cynnwys nifer fawr o bobl ifanc sy'n gynrychiadol o blant yng Nghymru yn ei chyfanrwydd. Fe wnaeth y cyfranogwyr adrodd eu lefelau gweithgarwch eu hunain, ond nid ydym yn gwybod a oedd eu hatebion yn gywir.

Ni chafodd pob math o weithgarwch eisteddog eu mesur; gallai amser o flaen sgrin fod yn fwy perthnasol i fechgyn, ac esbonio'r gwahaniaeth rhwng y rhywiau o ran amser eisteddog.

Casglwyd data am lefelau gweithgarwch, a nodweddion myfyrwyr ac ysgolion (data trawstoriadol), felly gallwn ddweud eu bod nhw'n gysylltiedig yn unig, nid bod y nodweddion yn pennu lefelau gweithgarwch.

Ariannwyd Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol yng Nghymru gan Lywodraeth Cymru.

Beth mae hyn yn ei olygu i'm hysgol i?

- Efallai bod angen dulliau gwahanol i fynd i'r afael ag anweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog ymhlith bechgyn a merched. Gallai teithio egniol fod yn ffocws pwysig i ferched, gan yr oedd y rheiny a oedd yn deithwyr egniol 25% yn fwy tebygol o gyflawni gweithgarwch corfforol 5 diwrnod yr wythnos.
- Efallai bod pobl ifanc yn digolledu cynnydd mewn gweithgarwch corfforol yn yr ysgol (gwersi addysg gorfforol, mynediad at gyfleusterau chwaraeon) trwy gynyddu amser eisteddog ar ôl oriau ysgol, sy'n awgrymu rôl bwysig teuluoedd mewn mynd i'r afael ag ymddygiad eisteddog.

Darllenwch y papur ymchwil yn llawn. Gallwch ei lawrlwytho'n rhad ac am ddim yma:

<http://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3213-8>

Morgan K et al (2016) Predictors of physical activity and sedentary behaviours among 11-16 year olds: multilevel analysis of the 2013 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study in Wales. BMC Public Health 16:569