



**Sefydliad Gweithgaredd  
Corfforol, Iechyd a  
Chwaraeon Cymru**

**Welsh Institute  
of Physical Activity,  
Health and Sport**

# **Cyflwr y Rhanbarth**

## **Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru**

**Medi 2025**

**Cynhyrchwyd yr Adroddiad gan:  
Amie Richards, Kelly Mackintosh,  
Clare Barnes a Melitta McNarry**

*ar ran Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS)*

<i>Crynodeb gweithredol</i> .....	3
Cefndir .....	3
Dulliau .....	3
Canfyddiadau ac Argymhellion Allweddol	
– Arolwg Rhanddeiliaid .....	4
Canfyddiadau ac Argymhellion Allweddol	
– Cyflwr y Rhanbarth.....	5
<i>Cefndir a Diben</i> .....	8
<i>Dull</i> .....	9
Cam 1: Ymgysylltu â Rhanddeiliaid .....	9
Cam 2: Coladu ac Adolygu Data.....	9
Cam 3: Dadansoddi Data a Delweddu.....	9
<i>Canfyddiadau – Arolwg Rhanddeiliaid</i> .....	11
<i>Canfyddiadau – Cyflwr y Rhanbarth</i> .....	15
Poblogaeth Gorllewin Cymru.....	15
Plant a Phobl Ifanc yng Ngorllewin Cymru .....	17
Oedolion yng Ngorllewin Cymru .....	22
<i>Argymhellion</i> .....	25
<i>Cyfeiriadau</i> .....	26
<i>Atodiad A – Arolwg Rhanddeiliaid</i> .....	27
<i>Atodiad B – Disgrifiad o Ffynonellau Data</i> .....	31
<i>Atodiad C – Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yng Ngorllewin Cymru)</i> .....	33



Cyfeimod a Argymhellir: Richards, AB., Mackintosh, KA., Barnes, C., a McNarry, MA. (2025) Adroddiad Cyflwr y Rhanbarth ar gyfer Gorllewin Cymru. Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS)

# Crynodeb Gweithredol

Comisiynwyd **Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS)** gan Bartneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru i gynnal adolygiad data ac ymarfer mapio i sefydlu llinell sylfaen 'Cyflwr y Rhanbarth' ar gyfer chwaraeon, gweithgaredd corfforol, iechyd a hamdden egniol yng Ngorllewin Cymru.

## Cefndir

Mae'r prosiect hwn yn cynrychioli'r cam cyntaf wrth adeiladu strategaeth fwy cydlynol, ar sail tystiolaeth, ac a ysgogir gan effaith ar gyfer chwaraeon, gweithgaredd corfforol, iechyd, a hamdden egniol yng Ngorllewin Cymru.

Drwy drosi data yn fewnwelediad, a mewnwelediad yn gam gweithredu, mae PChGC yn gosod ei hun fel arweinydd mewn cydweithio rhanbarthol a newid systemig, un y gall rhannau eraill o Gymru, ac yn wir y DU, ddysgu ohono.

## Dulliau

- Dosbarthwyd arolwg i randdeiliaid ledled rhanbarth Gorllewin Cymru a oedd â diddordeb mewn iechyd, chwaraeon, gweithgaredd corfforol, llesiant a hamdden yng Ngorllewin Cymru. [\(Atodiad A\)](#).
- Casglwyd data o ffynonellau data allweddol ledled Gorllewin Cymru (Blwch 1) i gynhyrchu adroddiad 'Cyflwr y Rhanbarth', ynghyd â dangosfwrdd rhyngweithiol i randdeiliaid gael mynediad at ddata y gallant ei ddefnyddio er mwyn helpu i lywio ymarfer. Ceir rhagor o wybodaeth am y ffynonellau data yn [Atodiad B](#).

- Arolwg Cenedlaethol Cymru, 2023\*†
- Chwaraeon Cymru, Arolwg Chwaraeon Ysgol, 2022\*
- HAPPEN, 2024\*
- Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), 2023\*
- Cyfrifiad Cymru, 2021\*
- Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC), 2019
- Rhaglen Mesur Plant, 2024
- Aseiad Anghenion Iechyd ARCH, 2023\*

Blwch 1: Ffynonellau data a ddefnyddiwyd i greu adroddiad Cyflwr y Rhanbarth

\*Mae'r ffynonellau data hyn naill ai'n hunan-gofnodedig yn llawn neu'n rhannol a all fod yn gysylltiedig â rhagfarnau atgoffa a dymunoldeb cymdeithasol

- felly, dylid dehongli y canlyniadau yn ofalus.

†Dim ond tua 1.8% o boblogaeth Gorllewin Cymru a gwblhaodd yr Arolwg Cenedlaethol ar gyfer Cymru; mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r maint sampl bach hwn drwy gydol yr adroddiad.

Sefydlwyd  
Partneriaeth  
Chwaraeon  
Gorllewin Cymru  
(PChGC)  
yn 2023



# Canfyddiadau ac Argymhellion Allweddol – Arolwg Rhanddeiliaid

Ymgysylltodd arolwg PChGC â 26 o randdeiliaid o awdurdodau lleol, byrddau iechyd, cyrff llywodraethu cenedlaethol, a sefydliadau cymunedol. Mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at gryfderau a meysydd i'w datblygu o ran sut mae data a mewnwleidiad yn cael eu defnyddio ledled Gorllewin Cymru.

## Arferion Presennol

Mae 81% yn casglu data yn rheolaidd, gan gynnwys:

- Tueddiadau demograffig a chyfranogiad
- Mapio daearyddol (wedi'i gysylltu â WIMD)
- Monitro presenoldeb a gweithgaredd
- Astudiaethau achos ansoddol
- Dadansoddeg ddigidol (y we/cyfryngau)

## Lythrennedd

✓ Roedd rhanddeiliaid yn 'hyderus' neu'n 'hyderus'

- Gyfathrebu Data (85%)
- Defnyddio Data wrth Lywio Penderfyniadau (73%)
- Canfod Data (73%)
- Dehongli Data Craidd (31%)

## Blaenoriaethau Rhanddeiliaid

- Dangosfyrddau gweledol
- Mewnwelediadau lleol (yn ôl awdurdo lleol/rhanbarth)
- Crynodebau sydyn
- Astudiaethau achos yn dangos cymhwysiad
- Diweddariadau a briffiadau rheolaidd
- Trefniadau rhannu data

## Adeiladu Capasiti

- Mae 77% eisiau hyfforddiant ar ddod o hyd i ddata cyhoeddus a'i ddefnyddio
- Mae 58% eisiau cefnogaeth i ymgorffori data mewn cynllunio a gwerthuso
- Mae 54% eisiau help i gyd-gynhyrchu mewnwleidiadau

Arweiniodd yr heriau a'r blaenoriaethau a nodwyd drwy'r arolwg rhanddeiliaid at yr argymhellion canlynol:

## Argymhelliad 1: Cryfhau hyder a chapasiti wrth ddefnyddio data

Dylai PChGC arwain ar feithrin hyder a chynhwysedd ar draws y rhanbarth drwy alluogi mynediad at hyfforddiant, adnoddau ac offer ymarferol (gan gynnwys y dangosfwrdd). Bydd hyn yn cefnogi partneriaid i ddod o hyd i ddata, ei ddehongli a'i gymhwyso'n fwy effeithiol yn eu prosesau gwneud penderfyniadau.

## Argymhelliad 2: Sefydlu fframweithiau sy'n galluogi rhannu data

Dylai PChGC greu fframwaith rhanbarthol sy'n grymuso partneriaid i rannu data yn ddiogel ac yn gyson, gan leihau dyblygu, cryfhau cydweithio, a chynyddu gwerth y dystiolaeth bresennol. Dylai hyn hefyd gynnwys ystyried alinio dulliau casglu data yn y dyfodol i ganiatáu dadansoddiad mwy cyson ar draws y rhanbarth.

## Argymhelliad 3: Cefnogi'r broses o ymgorffori data mewn strategaethau a gwerthusiadau

Dylai PChGC alluogi sefydliadau i ddefnyddio offer a dulliau a rennir sy'n helpu i ymgorffori mewnwleidiad mewn cynllunio, strategaeth a gwerthuso, gan symud y tu hwnt i gyfrifon cyfranogiad tuag at fesur canlyniadau ac effaith hirdymor.

## Argymhelliad 4: Llunio a chydlynu'r broses o gipio data yn y dyfodol ar draws y rhanbarth

Dylai PChGC weithio gyda phartneriaid i alinio'r broses o gasglu data yn y dyfodol o ru a gosod PChGC fel y ffynhonnell dystiolaeth ranbarthol ddibynadwy.

# Canfyddiadau ac Argymhellion Allweddol – Cyflwr y Rhanbarth

Mae'r data a gasglwyd yn darparu mewnwelediadau allweddol ynghylch cryfderau, bylchau ac anghydraddoldebau y gall PChGC ymateb iddynt. Mae Gorllewin Cymru yn dangos ymgysylltiad cryf mewn gweithgaredd corfforol, ond mae anghydraddoldebau parhaus yn parhau ar draws oedran, rhyw a daearyddiaeth. Mae'r dystiolaeth yn tynnu sylw at gyfleoedd clir i PChGC a'i bartneriaid alluogi newid drwy eiriol dros gefnogaeth dargedig a grymuso cymunedau lle ceir yr effaith fwyaf, yn enwedig i ferched, y rhai sy'n profi amddifadedd, ac oedolion sy'n wynebu'r heriau iechyd mwyaf ar draws y rhanbarth.

## Demograffeg ac Anghydraddoldebau yng Ngorllewin Cymru

Mae mynd i'r afael ag anghydraddoldebau yn gofyn am ffocws cryf sy'n seiliedig ar leoedd ar draws pob rhan o Orllewin Cymru, gan gydnabod bod amddifadedd, amrywiaeth ethnig ac anghenion iechyd yn amrywio o fewn cymunedau a rhyngddynt. Mae'r rhanbarth hefyd yn wynebu her ddeuol poblogaeth sy'n heneiddio, sy'n dod ag anghenion anabledd a gofal uwch. Mae mynd i'r afael â'r materion hyn yn golygu gweithio gyda chymunedau i ddeall a goresgyn rhwystrau i gyfranogiad, gan sicrhau bod cyfleoedd presennol a chyfleoedd yn y dyfodol ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn gynhwysol, yn fforddiadwy, ac yn hygyrch i bawb.



## Dosbarthiad Poblogaeth

- Abertawe: 238,500 o breswylwyr.
- Sir Gaerfyrddin: 187,900 o breswylwyr.
- Castell-nedd Port Talbot: 142,300 o breswylwyr.
- Sir Benfro: 123,400 o breswylwyr.

## Strwythur Oedran

- Mae'r mwyafrif o oedran gweithio (19–65 oed) ar draws yr holl awdurdodau lleol.
- Abertawe: niferoedd mawr o bobl o oedran gweithio a phobl 65+ oed.
- Sir Benfro: y boblogaeth leiaf, ond cyfran uwch o bobl dros 65 oed.
- Mae plant a phobl ifanc yn ffurfio cyfran lai ym mhob ardal.

## Amrywiaeth Ethnig

- Gwyn Prydeinig yn Bennaf:
  - Sir Benfro: 96%
  - Sir Gaerfyrddin: 95%
  - Castell-nedd Port Talbot: 95%
- Mae Abertawe yn sefyll allan fel yr un mwyaf amrywiol gyda 88% Gwyn Prydeinig, 4% Asiaidd, 1.1% Du, 1.5% Ethnigrwydd Cymysg.

## Anabledd

- Cysylltiad cryf rhwng heneiddio ac anabledd:
  - Mae dros 40% o breswylwyr anabl yng Ngorllewin Cymru yn 65+ oed.
  - Dim ond lleiafrif bach o breswylwyr anabl sydd o dan 16 oed.

## Amddifadedd

- Mae 26 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is\* yng Ngorllewin Cymru wedi'u rhestru ymhlith y 100 mwyaf difreintiedig yng Nghymru ac maent wedi'u crynhoi yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot (Atodiad C).
- Mae'r rhan fwyaf o ardaloedd yn dod o fewn y degradd amddifadedd canol (5-7\*\*), gyda chymharol ychydig yn y categorïau lleiaf amddifadus.

\*Ardaloedd Cynnyrch Ehang Haen Is – ardaloedd daearyddol bach gyda ~1,500 o breswylwyr a ddefnyddir mewn ystadegau swyddogol

\*\*Mae deigraddau'n rhannu pob ardal yng Nghymru yn ddeg gr p cyfartal yn seiliedig ar eu sgôr amddifadedd, gydag 1 = mwyaf amddifadus a 10 = lleiaf amddifadus

Thema	Crynodeb o'r Canfyddiadau ar gyfer Plant a Phobl Ifanc
<b>Gweithgaredd Corfforol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dim ond 17–19% o ddisgyblion uwchradd a gyflawnodd y canllaw gweithgaredd corfforol o 60 munud y dydd.</li> <li>• Bechgyn yn fwy egniol na merched (22–24% yn erbyn 13–14%).</li> <li>• Lefelau tebyg ar draws yr holl awdurdodau lleol.</li> </ul>
<b>Chwaraeon wedi'u Trefnu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae gan Orllewin Cymru ganran uwch o blant a phobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos na chyfartaledd Cymru.</li> <li>• Roedd cyfranogiad merched yn is na bechgyn ar draws yr holl awdurdodau lleol.</li> <li>• Mae'r galw gan blant a phobl ag anableddau yn cynnwys codi pwysau, tenis a saethyddiaeth; i blant a phobl ifanc heb anableddau, nofio, pêl-droed a beicio a nodwyd yn bennaf.</li> </ul>
<b>Ymddygiad Llonydd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lefelau ymddygiad llonydd yn uchel yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, yn uwch na chyfartaledd Cymru.</li> <li>• Mae merched yn fwy llonydd na bechgyn ar draws yr holl awdurdodau lleol.</li> </ul>
<b>Teithio Llesol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abertawe sydd â'r lefelau uchaf, yn uwch na chyfartaledd Cymru.</li> <li>• Mae llawer o blant a phobl ifanc oedran ysgol gynradd yn nodi eu bod yn byw'n ddigon agos i gerdded i'r ysgol ond yn dewis peidio â gwneud hynny.</li> <li>• Bechgyn yn fwy tebygol o ddefnyddio dulliau teithio llesol na merched mewn ysgolion uwchradd.</li> </ul>
<b>Addysg Gorfforol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae 93% ac 87% o athrawon ysgolion cynradd ac uwchradd, yn y drefn honno, yn nodi eu bod yn cynnwys disgyblion ag ADY/anabledd mewn addysg gorfforol.</li> <li>• Mae'r amser a neilltuir i Addysg Gorfforol yn amrywio, e.e. 100 munud/wythnos yn Sir Gaerfyrddin o'i gymharu â 76 munud/wythnos yng Nghastell-nedd Port Talbot.</li> </ul>
<b>Pwysau Iach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abertawe oedd yr unig awdurdod lleol â lefelau o bobl dros bwysau a gordewdra yn is na chyfartaledd Cymru.</li> <li>• Lefelau uwch o bobl dros bwysau a gordewdra mewn ardaloedd mwy difreintiedig.</li> </ul>
<b>Cymhellion ac Agweddau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Byddai plant a phobl ifanc yn gwneud mwy o chwaraeon pe baent yn cael cyfleoedd mwy addas, mwy o amser a rhywun i fynd gyda nhw.</li> <li>• Hwyl gyda ffrindiau oedd y prif reswm dros gyfranogiad plant ysgol gynradd a phobl ifanc.</li> </ul>

Thema	Crynodeb o'r Canfyddiadau ar gyfer Oedolion
<b>Gweithgaredd Corfforol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae rhwng 55% a 61% o oedolion yng Ngorllewin Cymru yn nodi 150 munud o weithgarwch yr wythnos.</li> <li>• Abertawe a Sir Gaerfyrddin sydd â'r lefelau uchaf o oedolion sy'n bodloni'r argymhelliad o 150 munud/wythnos.</li> </ul>
<b>Chwaraeon wedi'u Trefnu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sir Gaerfyrddin sydd â'r cyfranogiad chwaraeon uchaf ymhlith oedolion (3+ gwaith yr wythnos).</li> <li>• Yng Ngorllewin Cymru, mae 31% o oedolion yn dangos galw cudd, 8% yn dangos galw heb ei ddiwallu.</li> <li>• Mae oedolion eisiau gwneud mwy o nofio, dosbarthiadau ffitrwydd a beicio.</li> <li>• Mae data anabledd yn gyfyngedig yn lleol; mae data cenedlaethol yn dangos anghydraddoldebau rhwng oedolion anabl ac oedolion nad ydynt yn anabl.</li> </ul>
<b>Pwysau Iach</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abertawe a Sir Benfro sydd â'r cyfraddau pwysau iach uchaf.</li> <li>• Sir Gaerfyrddin a Chastell-nedd Port Talbot sydd â'r cyfraddau uchaf o bobl dros bwysau a gordewdra, y ddau yn uwch na chyfartaledd Cymru.</li> </ul>
<b>Disgwyliad Oes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae menywod yn byw'n hirach na dynion ym mhob awdurdod lleol.</li> <li>• Mae'r bwlch rhwng y rhywiau yn lleihau wrth ystyried disgwyliad oes iach.</li> <li>• Disgwyliad oes uchaf yn Sir Benfro; isaf yn Nghastell-nedd Port Talbot.</li> </ul>

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at y ffaith bod **anghydraddoldebau** mewn gweithgaredd ac iechyd yn dechrau'n **gynnar mewn bywyd**, gyda bylchau eisoes yn amlwg yn ôl **rhywedd a statws economaidd-gymdeithasol** ymhlith pobl ifanc. Mae'r **bylchau hyn yn parhau, ac yn dyfnhau, yn ystod oedolaeth**, lle mae cyfranogiad yn gostwng ymhellach ac effaith **iechyd, anabledd ac amddifadedd yn gryfach**. Mae'r heriau hyn yn tynnu sylw at nifer o argymhellion allweddol i PChGC a'i bartneriaid er mwyn hwyluso newid ar draws y rhanbarth:

## Argymhelliad 1:

### Hyrwyddo dulliau sy'n seiliedig ar leoedd yn y cymunedau mwyaf difreintiedig

Dylai PChGC gymryd **rhan flaenllaw** wrth alluogi cymunedau difreintiedig sy'n **seiliedig ar leoedd** lle gellir gwneud yr effaith fwyaf. Drwy **gynnull partneriaid, alinio adnoddau, a hyrwyddo darpariaeth leol**, gall PChGC sicrhau bod **buddsoddiad yn cael ei dargedu** lle bydd yn cael yr **effaith fwyaf wrth leihau anghydraddoldebau**.

## Argymhelliad 2: Cefnogi gweithgaredd merched a theithio llesol fel meysydd twf

Dylai PChGC **alluogi rhanddeiliaid i gyd-ddylunio cyfleoedd** sy'n gwneud gweithgaredd yn fwy deniadol i **ferched a dylanwadu ar bartneriaid** i gyd-gynhyrchu gweithgareddau hwyliog a datblygiadol diogel gyda merched.

## Argymhelliad 3: Eiriol dros gydraddoldeb mewn darpariaeth Addysg Gorfforol ledled Gorllewin Cymru

Dylai PChGC **ddylanwadu** ar bartneriaid **addysg** ac awdurdodau lleol i sicrhau mynediad **cyfartal at gydraddoldeb ac Addysg Gorfforol o ansawdd uchel**, gan ganolbwyntio'n benodol ar fynd i'r afael â'r amrywiad rhwng awdurdodau lleol.

## I Argymhelliad 4: Grymuso camau gweithredu lleol ar ymddygiadau oedolion

Dylai PChGC **alluogi partneriaid** yn y sectorau iechyd a chymunedol i **fynd i'r afael ag anweithgarwch** drwy **ddulliau integredig, sy'n seiliedig ar leoedd**, mewn ardaloedd sydd â'r potensial i wneud y gwahaniaeth mwyaf.

## Argymhelliad 5: Deall rhwystrau a galluogi ymgysylltiad mewn cyfleoedd presennol

Yn hytrach na chanolbwyntio ar ehangu'r ddarpariaeth, dylai PChGC weithio gyda phartneriaid i **ddeall yn well y rhwystrau a'r hwyluswyr** i gymryd rhan mewn gweithgareddau poblogaidd fel nofio, ffitrwydd a beicio. Drwy **fynd i'r afael â'r rhwystrau hyn**, gellir galluogi mwy o bobl i **ymgysylltu â chyfleoedd presennol** a sylweddoli eu galw cudd am chwaraeon a gweithgaredd corfforol.



## Casgliad

Mae anghydraddoldebau parhaus yn galw am ymateb cryfach sy'n seiliedig ar leoedd a systemau. Drwy ganolbwyntio ar yr amodau sy'n galluogi cyfranogiad, o amgylcheddau lleol i gydweithio sefydliadol, gall PChGC a'i bartneriaid greu'r sylfeini ar gyfer Gorllewin Cymru mwy gweithredol a theg.

# Cefndir a Diben

Comisiynodd **Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru (PChGC) Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS)** i gyflwyno adolygiad cynhwysfawr o chwaraeon, gweithgaredd corfforol, iechyd a llesiant ar draws y rhanbarth. Diben y prosiect hwn yw dwyn ynghyd ffynonellau data presennol, tynnu sylw at batrymau ac anghydraddoldebau allweddol, a nodi cyfleoedd lle gall y bartneriaeth alluogi mwy o effaith.

Mae'r adolygiad hwn yn fwy na chiaplun o arferion presennol: mae'n darparu sylfaen hanfodol ar gyfer adeiladu strategaeth gydlynol, ar sail tystiolaeth, ac sy'n cael ei ysgogi gan effaith ar gyfer Gorllewin Cymru. Mae'n dod ar adeg dyngedfennol wrth i bwysau ar iechyd, llesiant a chydnerthedd cymunedol dynnu sylw at yr angen am gydweithio cryfach a defnydd mwy craff o adnoddau. Yn wir, yn yr hinsawdd bresennol yn arbennig, bydd cynyddu ein heffaith ar iechyd a llesiant yn dibynnu'n fawr ar alluogi mwy o ddefnydd o gyfleoedd presennol drwy fynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal cyfranogiad a chryfhau'r ffactorau sy'n helpu pobl i fod yn egnïol.

Mae'r prosiect hwn hefyd yn adlewyrchu symudiad rhyngwladol tuag at gynllunio mwy seiliedig ar dystiolaeth, ar systemau, mewn gweithgaredd corfforol ac iechyd. Mae astudiaethau achos o wledydd a

rhanbarthau eraill yn dangos, pan gaiff data ei gasglu a'i ddelweddu gyda lens leol, ei fod yn dod yn alluogwr pwerus ar gyfer alinio polisi, buddsoddiad wedi'i dargedu, a chydweithio effeithiol. Drwy ddysgu o'r enghreifftiau arfer gorau hyn a'u haddasu i gyd-destunau lleol, gall PChGC helpu i greu'r amodau ar gyfer newid mwy cynhwysol, sy'n seiliedig ar leoedd, a chynaliadwy (Ffigur 1).

Drwy drosi data yn fewnwelediad, a mewnwelediad yn gam gweithredu, mae'r prosiect yn gosod PChGC fel arweinydd mewn cydweithio rhanbarthol a newid systemig. Mae'n cynrychioli cam cyntaf wrth ymgorffori tystiolaeth mewn gwneud penderfyniadau fel bod cyfleoedd ar gyfer chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn cael eu llunio gan y cyd-destun lleol, gan gynnwys pob cymuned, a chanolbwyntio ar leihau anghydraddoldebau ar draws y rhanbarth.

**Ffigur 1.** Astudiaethau achos yn dangos enghreifftiau o b er data lleol wedi'i ddelweddu â lens leol.

**Mae Fframwaith Canlyniadau Active Scotland** yr Alban yn darparu model cenedlaethol sy'n cysylltu gweithgaredd corfforol â chanlyniadau cymdeithasol ac iechyd ehangach. Mae'n annog partneriaethau lleol i ddefnyddio data a rennir i alinio ymdrechion a mesur cynnydd tuag at nodau cyffredin.

**Datblygodd Victoria (Awstralia)** strategaethau rhanbarthol sy'n cyfuno data demograffig ac iechyd â mapio gofodol i fynd i'r afael â rhwystrau mynediad a llywio cynllunio seilwaith chwaraeon. Mae strategaeth Active Victoria yn canolbwyntio ar ecwiti a chydlunio..

**Mae Offeryn Mewnwelediadau Chwaraeon Seland Newydd** yn blatfform digidol soffistigedig sy'n integreiddio data cyfranogiad, ystadegau iechyd a mapio cyfleusterau. Wedi'i ddatblygu ar y cyd â rhanddeiliaid rhanbarthol, fe'i defnyddir yn helaeth gan ymddiriedolaethau chwaraeon a chynghorau i lywio'r broses o wneud penderfyniadau.

## Cam 1: Ymgysylltu â Rhanddeiliaid

Er mwyn sicrhau bod yr adolygiad wedi'i seilio ar gyd-destun ac anghenion lleol, nododd PChGC ystod o randdeiliaid perthnasol ar draws y rhanbarth. Roedd y rhain yn cynnwys cynrychiolwyr o awdurdodau lleol, byrddau iechyd, addysg, sefydliadau'r trydydd sector, a darparwyr chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn y gymuned. Datblygwyd arolwg ar-lein byr (Atodiad A) i archwilio defnydd presennol rhanddeiliaid o ddata, bylchau canfyddedig, a meysydd â blaenoriaeth ar gyfer gwella. Casglodd yr arolwg fewnwelediadau meintiol ac ansoddol, gan helpu i lunio cyfeiriad casglu a dadansoddi data dilynol.

## Cam 1: Ymgysylltu â Rhanddeiliaid

Yn dilyn ymgysylltu â rhanddeiliaid, nodwyd a chasglwyd mewnwelediadau a data perthnasol. Y nod oedd creu darlun cynhwysfawr o chwaraeon, gweithgaredd corfforol, iechyd a hamdden egnïol ar draws y pedwar ardal awdurdod lleol: Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro, Abertawe, a Chastell-nedd Port Talbot. Lle roedd ar gael, cafodd data ei ddadansoddi er mwyn galluogi dadansoddiad pellach, gan ganiatáu archwiliad dyfnach o anghydraddoldebau o ran mynediad, cyfranogiad a chanlyniadau.

Tabl 1: Ffynonellau data

Enw'r Mewnwelediad/Data	Blwyddyn	Maint y Sampl (Cymru)
Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC)	2019	1,909 o Ardaloedd Gynnyrch Ehangach Haen Is
Cyfrifiad Cymru	2021	3.1 miliwn o bobl
Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru	2022	120,000 o blant a phobl ifanc
Asesiad Anghenion Iechyd ARCH	2023	750,000 o oedolion
Arolwg Cenedlaethol Cymru	2023	12,000 o oedolion
Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion	2023	125,000 o blant a phobl ifanc
Rhaglen Mesur Plant	2024	30,000 o blant a phobl ifanc
HAPPEN	2024	12,000 o blant a phobl ifanc

## Cam 3: Dadansoddi Data a Delweddu

Dadansoddwyd y set ddata gyfunol i nodi tueddiadau mewn cyfranogiad, iechyd, a dangosyddion demograffig ar draws rhanbarth Gorllewin Cymru. Defnyddiwyd mewnwelediadau o'r arolwg rhanddeiliaid i arwain meysydd ffocws, gan sicrhau cydymffurfiaeth rhwng blaenoriaethau rhanbarthol a'r sail dystiolaeth. Drwy'r broses hon, daeth yn amlwg nad oedd cysoni data ar draws setiau data lluosog yn ymarferol oherwydd diffyg cyffredinrwydd yn y cwestiynau a ofynnwyd neu'r dulliau o gasglu data. Mae hyn yn tynnu sylw at ystyriaeth bwysig ar gyfer casglu data a chynllunio partneriaethau yn y dyfodol, lle gallai mwy o aliniad gryfhau'r sylfaen dystiolaeth a lleihau dyblygu.

Dadansoddwyd data meintiol yn ddisgrifiadol a, lle bo'n bosibl, gwnaed cymariaethau rhwng is-grwpiau poblogaeth. Efen allweddol o'r cyfnod hwn oedd datblygu dangosfwrdd rhyngweithiol sy'n caniatáu i ddefnyddwyr ddelweddu:

- Gweithgaredd corfforol a chyfranogiad mewn chwaraeon
- Amrywiadau mewn canlyniadau iechyd
- Ardaloedd o amddifadedd uchel neu angen heb ei ddiwallu
- Bylchau yn y ddarpariaeth a'r ddarpariaeth gwasanaeth bresennol

Datblygwyd y dangosfwrdd gan ddefnyddio MATLAB, iaith raglennu ac amgylchedd cyfrifiadurol sy'n cynnig sawl mantais dros ddulliau eraill. Mae'n darparu hyblygrwydd a rheolaeth dros ben blaen a chefn y rhaglen, gan alluogi addasiadau yn rhwydd a delio'n dda â data mewn gwahanol fformatau.

Yn ogystal, mae MATLAB yn caniatáu llunio cymwysiadau annibynnol nad oes angen i ddefnyddwyr gael trwydded MATLAB. Yn ogystal, mae MATLAB yn caniatáu llunio cymwysiadau annibynnol nad oes angen i ddefnyddwyr gael trwydded MATLAB. Mae'n cynnwys galluoedd cyn-brosesu a glanhau data sylfaenol, ac mae delweddiadau wedi'u trefnu yn ôl y themâu allweddol a gynrychiolir yn y data a ddarperir gan bob awdurdod. Mae'r dangosfwrdd yn cynhyrchu amrywiaeth o blotiau, gan gynnwys siartiau bar, mapiau gwres, a plotiau gwasgariad, yn dibynnu ar y math o ddata. Mae rhai plotiau'n rhyngweithiol, gan ganiatáu i ddefnyddwyr eu trin yn ddeinamig i archwilio agweddau penodol ar y data.

Dyluniwyd yr offer gweledol hyn i gefnogi cynllunio strategol, dyrannu adnoddau, a gweithredu cydweithredol sy'n adlewyrchu blaenoriaethau ac anghenion unigryw cymunedau Gorllewin Cymru.



# Canfyddiadau – Arolwg Rhanddeiliaid

## Proffil Rhanddeiliaid

Cwblhaodd cyfanswm o 26 o randdeiliaid yr arolwg, yn cynrychioli trawsdoriad amrywiol o sefydliadau sy'n ymwneud â chwaraeon, gweithgaredd corfforol, iechyd a hamdden egnïol ledled Gorllewin Cymru. Roedd yr ymatebwyr yn cynnwys Cyrff Llywodraethu Chwaraeon Cenedlaethol, Awdurdodau Lleol, a Byrddau Iechyd, gyda rolau'n amrywio o uwch-arweinwyr i swyddogion datblygu chwaraeon cymunedol. Roedd y cymysgedd hwn yn cynnig safbwyntiau a oedd yn cwmpasu darpariaeth leol, strategaeth genedlaethol, integreiddio iechyd ac anghenion cymunedol.

Roedd y sylw'n gryf ar draws y pedwar ardal awdurdod lleol – Sir Benfro (81%), Sir Gaerfyrddin (62%), Abertawe (58%), a Chastell-nedd Port Talbot (54%). Roedd nifer o randdeiliad yn gweithio ar draws sawl ardal awdurdod (felly nid yw'r canrannau'n cyfateb i 100%), gan adlewyrchu cyrhaeddiad rhanbarthol a photensial cydweithio drwy raglenni traws-sirol.

## Hyder wrth Weithio gyda Data a Mewnwelediad

Gofynnwyd i gyfranogwyr sgorio eu hyder ar draws sawl agwedd ar weithio gyda data a mewnwelediad mewn perthynas â'u rolau. Ar y cyfan, roedd hyder ar ei gryfaf wrth gymhwyso a chyflwyno data, a'r wannaf wrth ddod o hyd i setiau data crai a gweithio gyda nhw.

Nododd yr holl ymatebwyr o leiaf rywffaint o hyder wrth gael mynediad at ddata perthnasol, gan awgrymu lefel sylfaenol o lythrennedd data ar draws y gr p. Roedd y rhan fwyaf hefyd yn teimlo'n gyfforddus yn dehongli data, er bod nifer bach wedi tynnu sylw at yr angen am hyfforddiant neu gefnogaeth bellach yn y maes hwn. Ar ôl cael a deall data, mynegodd rhanddeiliaid lefelau uchel o hyder yn ei gymhwyso i ymarfer, gan ddefnyddio mewnwelediad i lywio prosiectau a phenderfyniadau. Roedd sgiliau cyfathrebu hefyd yn gymharol gryf, gyda dim ond 7.7% o gyfranogwyr yn nodi hyder isel wrth gyflwyno data.

Mewn cyferbyniad, gostyngodd hyder o ran dod o hyd i setiau data perthnasol yn y lle cyntaf. Nododd nifer o ymatebwyr fod hyn yn faes allweddol ar gyfer meithrin capasiti, gan nodi bod angen mwy o gefnogaeth i ddod o hyd i setiau data perthnasol o ansawdd uchel yn effeithlon. Yn yr un modd, er bod y rhan fwyaf o randdeiliaid wedi nodi gallu sylfaenol i ddehongli data crai, nododd rhai y byddai hyfforddiant neu adnoddau ychwanegol yn eu helpu i ddefnyddio data o'r fath yn fwy effeithiol.

Pan ofynnwyd iddynt am flaenoriaethau sefydliadol, nododd y rhan fwyaf o gyfranogwyr fod eu sefydliadau'n gwerthfawrogi data a mewnwelediad, yn enwedig ar gyfer monitro a gwerthuso. Roedd dros 90% yn rhoi blaenoriaeth ganolog neu uchel i gasglu data a mewnwelediad, ac roedd mwy na 70% yn ystyried monitro a gwerthuso fel blaenoriaethau uchel neu uchel iawn. Fodd bynnag, ychydig iawn oedd yn ystyried bod data a mewnwelediad yn flaenoriaeth strategol "uchel iawn", ac er bod bron pob sefydliad yn cydnabod pwysigrwydd gwneud penderfyniadau sy'n seiliedig ar ddata, dim ond lleiafrif bach a nododd fod hyn wedi'i wreiddio ar y lefel uchaf. Mae hyn yn awgrymu, er bod sefydliadau'n ymwneud â data, fod potensial sylweddol o hyd i gryfhau ei rôl fel prif ysgogydd penderfyniadau strategaeth a buddsoddi.



## Defnyddio Ymchwil, Mewnwelediad a Data wrth Ymarfer

Nododd cyfranogwyr eu bod wedi defnyddio ymchwil a mewnwelediad mewn ystod eang o ffyrdd, yn fwyaf cyffredin i gefnogi cynllunio strategol, cyflawni gweithredol, nodi angen lleol, targedu darpariaeth, a chefnogi ceisiadau am gyllid. Disgrifiodd sawl un ddefnyddio Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) i fapio codau post cyfranogwyr ac alinio adnoddau ag ardaloedd o amddifadedd, tra bod eraill wedi defnyddio mewnwelediad i olrhain tueddiadau cyfranogiad, arwain datblygiad rhaglenni, a llywio penderfyniadau ynghylch lleoliadau clybiau, sesiynau ysgol, ac ymgysylltiad demograffig.

Ystyriwyd bod data a mewnwelediad hefyd yn werthfawr ar gyfer dangos tystiolaeth o effaith, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau, a nodi cyfleoedd ar gyfer cydweithio. Er bod gwerthfawrogiad cryf ar y cyfan o rôl tystiolaeth wrth lunio ymarfer, nododd un cyfranogwr y gall fod yn anodd dod o hyd i fewnwelediad perthnasol weithiau neu efallai nad yw'n ddigon penodol i rai grwpiau poblogaeth, megis oedolion hŷn.

*“Er mwyn sicrhau ein bod yn targedu'r grŵp cywir o gyfranogwyr.”*



*“Datblygu strategaeth a chynlluniau gweithredol... ac amlygu cyfleoedd ar gyfer cydweithio.”*

## Defnyddio Dogfennau Gwerthuso Rhaglenni Unigol

Ni ddefnyddiodd y rhan fwyaf o gyfranogwyr ddogfennau gwerthuso rhaglenni unigol, yn aml oherwydd nad oedd y gwerthusiadau'n ddigon penodol neu oherwydd nad oedd ganddynt ddigon o amser na chapasiti i ymgysylltu â nhw. Dim ond cyfran fach (12%) a nododd eu bod yn gwneud hynny, gan ddyfynnu ffynonellau fel Gwerthusiadau Cynllun Hamdden Egniol 60+ (ALS), Gwerthusiadau, Lleisiau Gweithredol a Systemau Mapio, ac amrywiol werthusiadau NERS (e.e. data gwerthuso 16 wythnos, data Theseus). Gwerthfawrogydd y rhain am roi cipolwg ar effeithiolrwydd rhaglenni a llywio trafodaethau gweithgorau. Fodd bynnag, nododd hyd yn oed y rhai a ddefnyddiodd werthusiadau rwystrau megis amser cyfyngedig i fyfyrion ar ganfyddiadau neu eu cymhwyso i gynllunio ar gyfer y dyfodol. At ei gilydd, mae'n ymddangos bod materion perthnasedd, hygyrchedd a chapasiti gweithredol yn cyfyngu ar y defnydd.

## Casglu eu Mewnwelediad a'u Data eu Hunain

### Amllder Casglu Data Mewnol

Pan ofynnwyd iddynt pa mor aml yr oeddent hwy neu eu sefydliad yn casglu eu data neu eu mewnwelediadau eu hunain, mae'r rhan fwyaf o randdeiliaid eisoes wedi sefydlu arferion casglu data cyson, gan ddarparu sylfaen gref ar gyfer defnyddio mewnwelediadau a gynhyrchir yn fewnol ochr yn ochr â data sydd ar gael yn gyhoeddus.

Yn rheolaidd  
81%

Weithiau  
12%

Yn anaml  
8%

## Mathau o Fewnwelediadau a Gasglwyd

Casglodd y cyfranogwyr ystod eang o fewnwelediadau i lywio gwaith cynllunio, cyflwyno, gwerthuso ac eiriolaeth ar draws sectorau gweithgaredd corfforol, chwaraeon ac iechyd yng Ngorllewin Cymru:

- **Cyfranogiad a Demograffeg**
  - Data demograffig a chyfranogiad (oedran, rhyw, ethnigrwydd, anabledd, statws LGBTQIA+, ac ati)
  - Mewnwelediad daearyddol (mapio yn erbyn mynegeion amddifadedd)
  - Monitro presenoldeb a gweithgareddau (niferoedd, amllder, lleoliad, demograffeg)
- **Adborth a Gwerthuso**
  - Arolygon ac ymgynghoriadau (holiaduron, ymgynghoriadau)
  - Gwerthuso rhaglenni a gwasanaethau (offerynnau gwerth cymdeithasol, gwelliant parhaus)
  - Ymchwil ansoddol ac astudiaethau achos (straeon manwl, enghreifftiau o effaith)
- **Atebolrwydd ac Adrodd**
  - Adrodd penodol i gyllidwyr (gofynion grant)
  - Data canlyniadau ac atgyfeiriadau (cyfranogiad mewn hyfforddiant, atgyfeiriadau, canlyniadau)
- **Dadansoddi Digidol**
  - Ymgysylltu â'r cyfryngau cymdeithasol, traffig gwefannau, rhyngweithiadau ar-lein



At ei gilydd, ystyriwyd bod casglu data yn werthfawr ar gyfer atebolrwydd ac adrodd, yn ogystal â fel ffactor allweddol sy'n ysgogi gwelliant parhaus a chynllunio strategol.

## Barn ar Rannu Mewnwelediadau a Gasglwyd

Mynegodd y rhan fwyaf o gyfranogwyr (85%) gefnogaeth gref i rannu mewnwelediadau gyda PChGC a rhanddeiliaid eraill, gan ystyried ei fod yn ffordd o "liniaru dyblygu gwaith", "gwella mapio addysg gorfforol a chwaraeon ledled Gorllewin Cymru", a "chymorth gyda cheisiadau am gyllid". Nododd un cyfranogwr, "Po well dealltwriaeth sydd gan bawb, y gorau yw'r buddion i Orllewin Cymru," gan gyfleu'r ymdeimlad bod rhannu data yn hanfodol ar gyfer cydweithio mwy effeithiol. Teimlai nifer o'r ymatebwyr hefyd nad yw'r sector yn manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd ar gyfer dysgu ar y cyd eto, tra bod eraill wedi disgrifio ei bod hi'n hen bryd rhannu data.

Ar yr un pryd, pwysleisiodd y cyfranogwyr yr angen i rannu er mwyn cydymffurfio â GDPR a gofynion diogelu data. Tynnodd rhai (12%) sylw at bwysigrwydd cytundebau ffurfiol neu brosesau safonol, tra bod eraill wedi mynegi amharoddrwydd i rannu data ar lefel unigol ond roeddent yn agored i rannu canfyddiadau crynodedig.

## Rhesymau dros Gasglu

Nododd cyfranogwyr eu bod wedi casglu eu data eu hunain am resymau tebyg i ddefnyddio data sydd ar gael yn gyhoeddus, yn enwedig i gefnogi ceisiadau am gyllid a lywio darpariaeth rhaglenni. Dyma rai rhesymau ychwanegol:

- **Mesur cynnydd a nodi anghenion** - Orlhain gwelliannau, monitro tueddiadau cyfranogiad a nodi grwpiau heb eu gwasanaethu'n ddigonol.
- **Llywio strategaeth a phenderfyniadau** - arwain gweithrediadau, alinio ag amcanion strategol, a sicrhau bod gweithgareddau'n diwallu anghenion y gymuned.
- **Dangos effaith** - dangos tystiolaeth o effeithiolrwydd, cefnogi'r gwaith o ddatblygu gwasanaethau, a dylanwadu ar rhanddeiliaid.
- **Gwerthuso a dysgu** - tynnu sylw at lwyddiannau, meysydd i'w gwella, a gwersi a ddysgwyd.
- **Eirioli a gwella'r sector** - rhannu canfyddiadau i hyrwyddo cydweithio, lleihau dyblygu, ac amlygu blaenoriaethau.



“Hen bryd i hyn ddigwydd a bod hyn ar gael yn fwy didrafferth... Bydd rhannu'r wybodaeth hon ac agwedd strategol mwy penodol i ardaloedd allweddol yn sicrhau gwell ddefnydd o adnoddau pawb.”

“[Mae] gormod o sefydliadau'n gweithio mewn seilos / yn canolbwyntio ar eu blaenoriaethau / nodau eu hunain.”

Pan ofynnwyd iddynt am ymarferoldeb, y llwyfannau a ffefrir amlaf oedd OneDrive (46%) a Google Drive (31%). Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu awydd cryf i rannu data ar y cyd, ar yr amod ei fod yn cael ei gefnogi gan brosesau clir, budd i'r ddwy ochr, a mesurau diogelwch cadarn.

# Gwireddu Potensial Data

Roedd y cyfranogwyr yn cydnabod yn eang werth ymchwil a mewnwleidiadau ar gyfer gwneud penderfyniadau ar sail tystiolaeth, gwella'r gwasanaethau a ddarperir, a deall anghenion rhanddeiliaid, gyda sawl un yn ei ddisgrifio'n "hanfodol" i'w rôl. Fodd bynnag, roedd heriau fel amser ac adnoddau cyfyngedig, anhawster i ddod o hyd i ddata penodol i Gymru, a diffyg prosesau strwythuredig ar gyfer rhannu mewnwleidiadau yn aml yn atal tystiolaeth rhag cael ei defnyddio'n llawn.

Er mwyn gwella hygyrchedd, pwysleisiodd yr ymatebwyr bwysigrwydd fformatau gweledol a lleol. Tynnodd yr holl gyfranogwyr sylw at ddangosfyrddau fel blaenoriaeth, tra bod 88% yn gwerthfawrogi data wedi'i ddadansoddi ar lefel awdurdod rhanbarthol neu leol. Roedd awgrymiadau eraill yn cynnwys pwynt mynediad canolog ar gyfer data perthnasol (65%), nodiadau briffio rheolaidd neu ddiweddariadau e-bost (62%), astudiaethau achos yn dangos cymhwysiad (50%), a chrynodebau cryno neu ddogfennau "sydyn". Gofynnodd hanner hefyd am esboniadau cliriach o setiau data, ac roedd bron i draean eisiau gweithdai i gefnogi'r broses o ddehongli data.

Ochr yn ochr â hygyrchedd, nododd y cyfranogwyr gyfleoedd clir ar gyfer meithrin gallu. Y galw mwyaf oedd am hyfforddiant ar ddod o hyd i ddata cyhoeddus a'i ddefnyddio (77%). Roedd mwy na hanner hefyd eisiau cefnogaeth i ymgorffori data wrth gynllunio a gwerthuso (58%) ac i gyd-gynhyrchu mewnwleidiadau o setiau data presennol (54%). Roedd llai yn blaenoriaethu llunio blaenoriaethau casglu data (42%) neu'n archwilio cyfyngiadau data (38%), sy'n awgrymu ffocws uniongyrchol cryfach ar sgiliau ymarferol sy'n cysylltu data'n uniongyrchol â gwneud penderfyniadau sefydliadol.

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at y ffaith bod gwireddu potensial data yn gofyn am well hygyrchedd a chapasiti cryfach i'w ddefnyddio. Drwy ei gwneud hi'n haws cael gafael ar dystiolaeth, ei dehongli a'i chymhwyso, a rhoi'r sgiliau i sefydliadau i'w hymgorffori mewn ymarfer ar yr un pryd, gall y sector symud o gasglu data i gynhyrchu mewnwleidiad ac effaith ystyrion yn gyson.

## Argymhelliad 1. Cryfhau hyder a chapasiti wrth ddefnyddio data

Dylai PChGC arwain rhaglen strwythuredig i feithrin sgiliau rhanbarthol wrth **gael mynediad at ddata, ei ddehongli a'i gymhwyso**. Tynnodd rhanddeiliaid sylw at **hyder isel wrth leoli a defnyddio setiau data cyhoeddus**, gyda 77% yn gofyn am hyfforddiant. Bydd **gweithdai ymarferol**, canllawiau ar ddefnyddio'r dangosfwrdd rhyngweithiol, ac allbynnau hygyrch (e.e. astudiaethau achos, crynodebau darllen cyflym) yn helpu sefydliadau i ymgorffori data mewn ymarfer. **Bydd y buddsoddiad hwn yn cefnogi gwneud penderfyniadau ar sail tystiolaeth ar draws y rhanbarth.**

## Argymhelliad 2. Sefydlu fframweithiau sy'n galluogi rhannu data

Mae awydd cryf ymhlith rhanddeiliaid (85%) am rannu data diogel a chyson i leihau dyblygu a chryfhau cydweithio. Dylai PChGC greu **fframwaith rhanbarthol** sy'n nodi prosesau llywodraethu clir (cydymffurfiaeth â GDPR, fformatau data, a phrotocolau rhannu). Byddai plattform canolog (e.e., dangosfwrdd neu yriant cyffredin diogel) yn galluogi partneriaid i **gael mynediad at fewnwleidiadau a chyfrannu atynt**, gyda chefnogaeth **fforymau cyfnewid gwybodaeth** rheolaidd.

## Argymhelliad 3. Cefnogi'r broses o ymgorffori data mewn strategaethau a gwerthusiadau

Er bod y rhan fwyaf o sefydliadau'n **casglu data'n rheolaidd**, mae 58% eisiau mwy o gefnogaeth i **ymgorffori mewnwleidiadau mewn cynllunio a gwerthuso**. Dylai PChGC gydlyn offer, templedi a dangosyddion perfformiad a rennir i **gysoni monitro ar draws y rhanbarth**. Dylai adeiladu capasiti helpu partneriaid i symud o gyfrifon cyfranogiad sylfaenol i fesur canlyniadau, **effaith hirdymor**, a lleihau anghydraddoldebau. Bydd hyn yn cryfhau'r syflaen dystiolaeth ar gyfer buddsoddi a gwelliant parhaus.

## Argymhelliad 4. Llunio a chydlynu'r broses o gipio data yn y dyfodol ar draws y rhanbarth

Dylai PChGC weithio gyda phartneriaid i **alinio a chryfhau casglu data yn y dyfodol fel ei fod yn fwy cyson, cymharol, a pherthnasol i flaenoriaethau rhanbarthol**. Drwy gytuno ar ddangosyddion cyffredin, symleiddio cwestiynau arolwg, a lleihau dyblygu, gall y Partneriaeth **wella ansawdd y wybodaeth sydd ar gael ledled Gorllewin Cymru**. Bydd cymryd rôl gynnwyl yn y maes hwn yn gosod PChGC fel y **ffynhonnell ddibynadwy** ar gyfer tystiolaeth ar chwaraeon, gweithgaredd corfforol ac iechyd yn y rhanbarth.



# Canfyddiadau – Cyflwr y Rhanbarthbarth

## Poblogaeth Gorllewin Cymru

Mae deall proffil poblogaeth Gorllewin Cymru yn hanfodol ar gyfer llywio polisi, cynllunio gwasanaethau, a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a chymdeithasol. Mae edrych ar oedran, rhyw, awdurdod lleol, anabledd ac ethnigrwydd yn cynnig cipolwg ar amrywiaeth ac anghenion cymunedol. Mae maint a strwythur y boblogaeth yn effeithio ar y galw am addysg, gofal iechyd a swyddi, tra bod data anabledd ac ethnigrwydd yn tynnu sylw at ble y gallai fod angen cymorth wedi'i deilwra. Mae ystyried y ffactorau hyn gyda'i gilydd yn sicrhau bod strategaethau'n ymatebol a bod adnoddau'n cael eu dyrannu'n deg.

Abertawe sydd â'r boblogaeth fwyaf yn y rhanbarth, ac yna Sir Gaerfyrddin, Castell-nedd Port Talbot a Sir Benfro. Ar draws y pedwar awdurdod, mae'r boblogaeth yn gymharol gytbwys rhwng dynion a menywod, er bod menywod yn ffurfio cyfran ychydig yn uwch ym mhob ardal.



**Sir Benfro** = 63,300  
**Sir Gaerfyrddin** = 96,200  
**Abertawe** = 121,000  
**Castell-nedd Port Talbot**  
= 72,400  
**Gorllewin Cymru** = 352,900

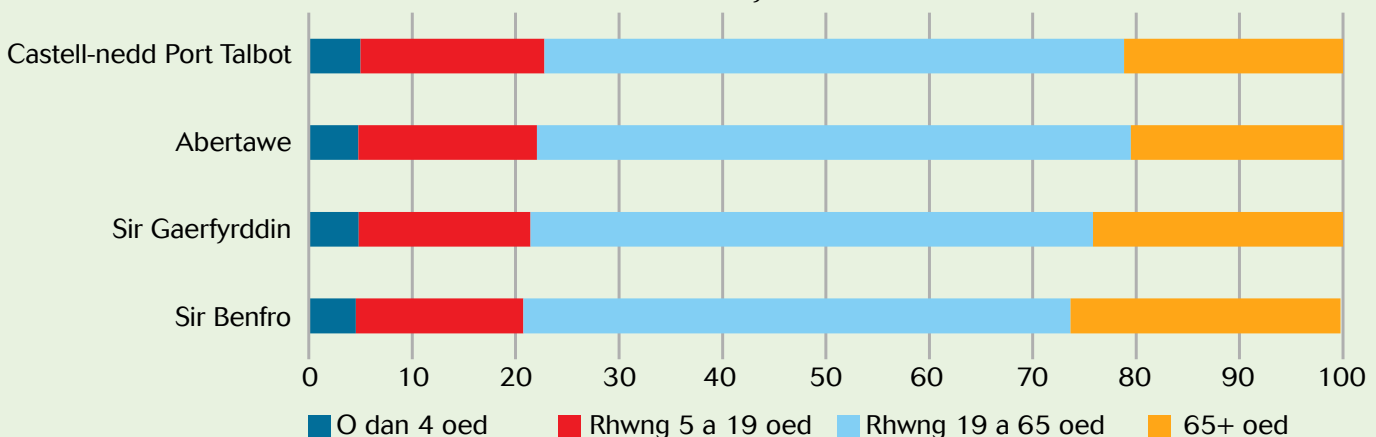


**Sir Benfro** = 60,100  
**Sir Gaerfyrddin** = 91,700  
**Abertawe** = 117,600  
**Castell-nedd Port Talbot**  
= 69,000  
**Gorllewin Cymru** = 339,300

## Dosbarthiad Oedran

Mae'r dosbarthiad oedran ar draws awdurdodau lleol Gorllewin Cymru yn dangos patrwm tebyg yn fras, gyda'r gyfran fwyaf o'r boblogaeth rhwng 19 a 65 oed. Mae gan Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe broffiliau ychydig yn iau, gyda chyfran uwch o blant ac oedolion o oedran gweithio.

*Dosbarthiad oedran y boblogaeth ar draws awdurdodau lleol  
Gorllewin Cymru*



## Ethnigrwydd

Er bod y rhan fwyaf o breswylwyr ar draws y pedwar awdurdod yn uniaethu fel Gwyn Prydeinig (96% yn Sir Benfro, 95% yn Sir Gaerfyrddin, 95% yng Nghastell-nedd Port Talbot, ac 88% yn Abertawe), mae gan Abertawe gyfrannau sylweddol uwch o grwpiau ethnig lleiafrifol. Yn Abertawe, mae 4% o'r boblogaeth yn nodi eu hunain fel Asiaidd ac 1.1% fel Du, o'i gymharu â llai nag 1.5% Asiaidd a llai na 0.5% Du yn y tri awdurdod arall. Mae cyfran y preswylwyr sy'n nodi eu bod yn ethnigrwydd Cymysg hefyd ychydig yn uwch yn Abertawe (1.5%), o'i gymharu â 0.9% yn Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin ac 1% yng Nghastell-nedd Port Talbot.

## Anableddau

Mae dadansoddiad o ddata Cyfrifiad 2021 yn dangos gwahaniaethau clir yn nosbarthiad oedran preswylwyr anabl a phreswylwyr nad ydynt yn anabl ledled Gorllewin Cymru. Mae poblogaethau anabl wedi'u crynhoi mewn grwpiau oedran h n, gyda thros 40% o breswylwyr anabl yn 65 oed a throsodd ym mhob awdurdod lleol, o'i gymharu â thua 15–20% o breswylwyr nad ydynt yn anabl. Ychydig iawn o breswylwyr anabl sydd wedi'u cofnodi ymhlith grwpiau oedran iau, yn enwedig o dan 16 oed. Mae'r patrymau hyn yn tynnu

sylw at y cysylltiad agos rhwng anabledd a heneiddio, gan bwysleisio pwysigrwydd cynllunio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ymatebol i anghenion cymunedau h n yng Ngorllewin Cymru.

## Amddifadedd Gorllewin Cymru

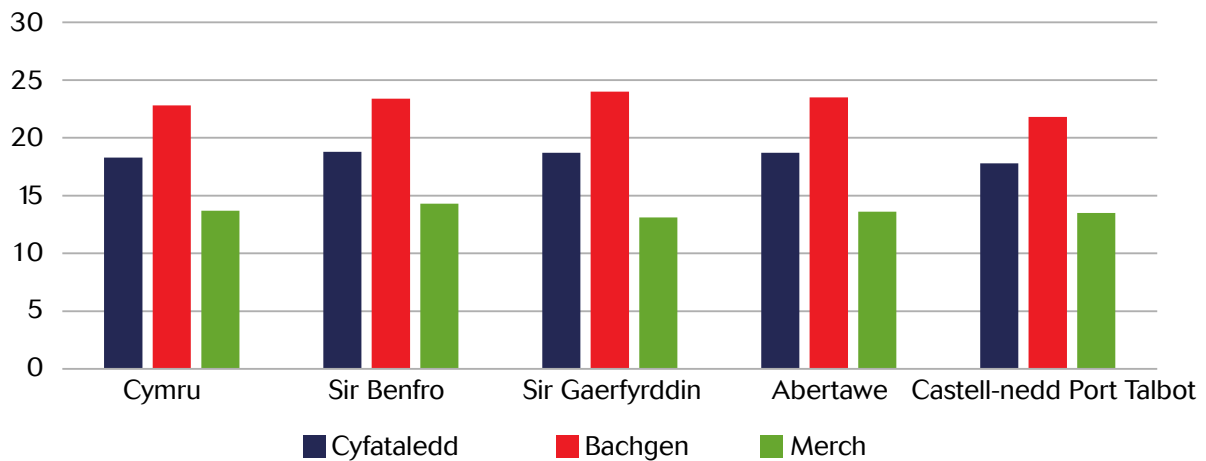
Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) yw'r mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar gyfer ardaloedd bach yng Nghymru, gan gyfuno wyth maes (incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, diogelwch cymunedol, amgylchedd ffisegol, a thai) i ddarparu safle cyffredinol o amddifadedd. Mae safle o 1 yn dynodi'r ardal fwyaf difreintiedig, tra bod 1,909 yn cynrychioli'r lleiaf difreintiedig. Yng Ngorllewin Cymru, mae 25 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is (LSOAs) wedi'u rhestru ymhlith y 100 mwyaf difreintiedig yng Nghymru, er bod y rhan fwyaf o LSOAs yn y rhanbarth yn dod o fewn y 7fed degradd. Ychydig o ardaloedd yng Ngorllewin Cymru sy'n dod o fewn yr 8fed, 9fed a'r 10fed degradd, sy'n dangos niferoedd isel o'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.



## Plant a Phobl Ifanc yng Ngorllewin Cymru Gweithgaredd Corfforol a Chyfranogiad mewn Chwaraeon

Ar draws Gorllewin Cymru, mae llai nag un o bob pedwar o blant a phobl ifanc yn cyflawni'r 60 munud o weithgaredd corfforol a argymhellir. Mae data HAPPEN (2022/23) yn dangos bod lefelau gweithgarwch mewn ysgolion cynradd yn amrywio'n sylweddol rhwng awdurdodau lleol: roedd 33% o ddisgyblion yng Nghastell-nedd Port Talbot yn bodloni'r canllaw dyddiol, o'i gymharu â 23% yn Sir Gaerfyrddin, 20% yn Abertawe, a dim ond 16% yn Sir Benfro. Erbyn yr ysgol uwchradd, mae lefelau gweithgarwch yn gostwng yn sydyn, gyda SHRN (2022/23) yn dangos mai dim ond 19% o ddisgyblion ar draws y rhanbarth sy'n bodloni'r canllaw, a bwllch parhaus rhwng y rhywiau o 22–24% o fechgyn o'i gymharu â dim ond 13–14% o ferched.

*Canran y plant a oedd yn gorfforol egniol am o leiaf 60 munud y dydd, yn ystod y 7 diwrnod diwethaf*



Mae chwaraeon wedi'utrefnu yn parhau i fod yn gyfrannwr allweddol at weithgarwch, er bod anghydraddoldebau'n amlwg. Canfu Arolwg Chwaraeon Ysgol (2022) fod 42% o ddisgyblion yng Ngorllewin Cymru yn cymryd rhan mewn chwaraeon o leiaf dair gwaith yr wythnos, ychydig uwchlaw cyfartaledd Cymru o 39.5%. Roedd y cyfranogiad uchaf yng Nghastell-nedd Port Talbot (46.0%), ac yna Sir Benfro (42.3%), Abertawe (40.6%), a Sir Gaerfyrddin (40.5%). Ym mhob awdurdod, roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o gymryd rhan—er enghraifft, yn Abertawe nodwyd 45.4% o fechgyn am dair sesiwn neu fwy yr wythnos o'i gymharu â 37.6% o ferched, ac yng Nghastell-nedd Port Talbot roedd y

bwllch 49.9% yn erbyn 41.7% (Gweler Sbotolau 1 am ddadansoddiad manwl o batrymau cyfranogiad yn ôl oedran a rhyw). Roedd disgyblion ag anabledd neu angen dysgu ychwanegol hefyd yn llai egniol, gyda dim ond 36% yn cymryd rhan dair gwaith neu fwy yr wythnos o'i gymharu â mwy na hanner eu cyfoedion heb ADY. Roedd cyfranogiad mewn chwaraeon dair gwaith yr wythnos ar ei uchaf ymhlith plant a phobl ifanc o grwpiau ethnig cymysg neu luosog (46%), ac yna'r rhai o gefndiroedd gwyn (43%), du (40%), ac Asiaidd (31%).



Er bod y rhai a ymunodd â chlybiau allgyrsiol wedi nodi lefelau uchel o fwynhad, dylid nodi nad yw 29% yn cymryd rhan mewn clybiau chwaraeon cinio na chlybiau chwaraeon ar ôl ysgol ac nad yw 22% yn cymryd rhan mewn clybiau cymunedol, gan dynnu sylw at gyfran sylweddol o'r boblogaeth nad ydynt yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau y tu hwnt i'r rhai a orfodir gan yr ysgol.

Port Talbot (18.4%) a'r isaf yn Sir Gaerfyrddin (14.7%), gyda'r cyfartaledd rhanbarthol yn fras yn unol â ffigur Cymru (17%). Roedd merched yn fwy llonydd na bechgyn yn Abertawe, Castell-nedd Port Talbot, a Sir Gaerfyrddin, tra gwelwyd y gwrthwyneb yn Sir Benfro.

Mae ymddygiad llonydd yn cyflwyno her ychwanegol. Roedd y gyfran a nododd saith awr neu fwy o lonyddwch ar ddiwrnodau gwaith ar ei huchaf yng Nghastell-nedd

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw, waeth beth fo'u hoedran, bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc yn methu â chyflawni'r lefelau gweithgaredd dyddiol a argymhellir, gyda bylchau rhwng y rhywiau ac anghydraddoldeb.



	Pob un			Bechgyn			Merched			Arall			Byddai'n well gennyf beidio â dweud		
	Pob un	BI3-6	BI7-11	Pob un	BI3-6	BI7-11	Pob un	BI3-6	BI7-11	Pob un	BI3-6	BI7-11	Pob un	BI3-6	BI7-11
<b>Cymru</b>		37.4	41.2	43.2	40.3	45.6	36.4	34.7	37.9	28.1	37	25.8	26.2	28.8	24.3
<b>Gorllewin Cymru</b>	39.5		43	45.8	44.7	46.8	38.9	37.1	40.3	28.6		24.4	28	29	27.3
<b>Sir Benfro</b>	37.4		43	44.1	42.6	45.5	41.1	40.6	41.5				36.7		
<b>Sir Gaerfyrddin</b>	41.2		43	44.7	41	44.7	36.8	33.9	39.2				25.1		
<b>Abertawe</b>	43.2		40.1	44.5	45.4	43.7	37.6	37.5	37.8				24.3		
<b>Castell-nedd Port Talbot</b>	40.3		47.7	51	49.9	51.9	41.7	37.8	44.6						

Mae'r map gwres hwn yn rhoi ciplun gweledol o batrymau cyfranogiad, gan ddefnyddio graddfa o goch (cyfranogiad isel) drwy felyn (cymedrol) i wyrdd (uwch). Mae'n tynnu sylw ar unwaith at ble mae'r ymgysylltiad cryfaf a ble y gallai fod lle i wella'n dargedig. Er mai'r ffigurau mewn gwyrdd yw'r uchaf, maent yn parhau i fod ymhell o fod yn ddelfrydol a dylid eu hystyried yn y cyd-destun hwnnw.

Mae gwahaniaeth amlwg mewn cysgodi rhwng bechgyn a merched sy'n adlewyrchu'r bwch parhaus rhwng y rhywiau o ran cyfranogiad, gyda bechgyn yn gyson yn nodi lefelau uwch o chwaraeon wedi'u trefnu na merched ar draws yr holl awdurdodau lleol. Mae'r grwpiau "Arall" a "Gwell gennyf i beidio â dweud" yn dangos rhai o'r cyfraddau cyfranogiad isaf mewn chwaraeon wedi'u trefnu, yn aml islaw traean.

Mae eu hymgysylltiad cyson is yn awgrymu y gallent wynebu rhwystrau penodol i gyfranogiad, gan dynnu sylw at bwysigrwydd sicrhau bod y grwpiau hyn yn cael eu cynrychioli'n fwy cynhwysfawr mewn casglu data yn y dyfodol ar draws pob rhanbarth fel y gall eu profiadau lywio darpariaeth gynhwysol.

## Teithio Llesol

Mae teithio llesol yn gwneud cyfraniad gwerthfawr at weithgarwch beunyddiol plant a phobl ifanc, ond mae'r nifer sy'n manteisio arno ledled Gorllewin Cymru yn gyfyngedig ac yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran a lleoliad. Mae data HAPPEN (2022/23) yn dangos bod llawer o blant a phobl ifanc mewn ysgolion cynradd yn byw o fewn pellter cerdded i'r ysgol ond yn dal i deithio mewn car. Yn Abertawe, roedd 72% o ddisgyblion yn byw'n ddigon agos i gerdded, ond dim ond 42% a nododd eu bod wedi cerdded i'r ysgol y diwrnod blaenorol. Gwelwyd patrymau tebyg yn Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, lle gallai dros 60% o ddisgyblion fod wedi cerdded ond dim ond tua thraean a wnaeth hynny. Yng Nghastell-nedd Port Talbot, roedd y ffigurau'n 64% a

59% yn y drefn honno, er bod maint bach iawn y sampl yn golygu y dylid trin yr amcangyfrifon hyn yn ofalus.

Erbyn yr ysgol uwchradd, mae teithio llesol yn parhau i gael ei danddefnyddio. Canfu SHRN (2022/23) mai dim ond 21.5% o ddisgyblion yn Sir Gaerfyrddin a 34.5% yn Abertawe a nododd ryw fath o deithio llesol, gyda Chastell-nedd Port Talbot a Sir Benfro yn syrthio rhyngddynt. Ar draws y pedwar awdurdod, roedd bechgyn yn fwy tebygol na merched o ddefnyddio dulliau teithio llesol.

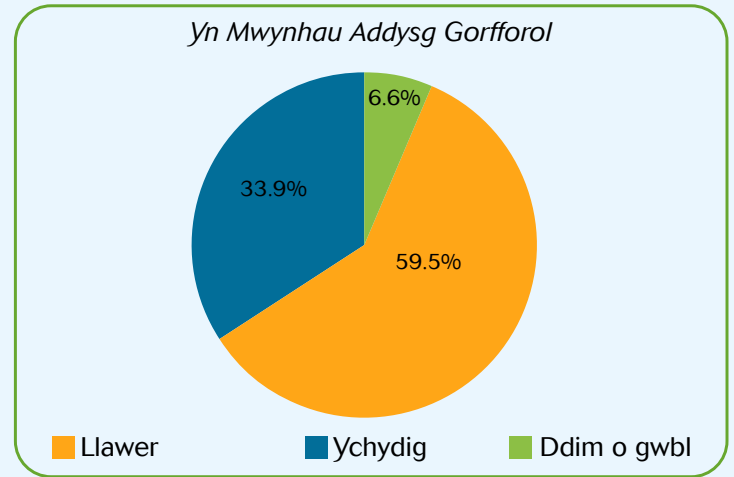


## Addysg Gorfforol a Chyd-destun yr Ysgol

Mae addysg gorfforol yn cael ei chydabod yn eang fel sylfaen ar gyfer gweithgaredd gydol oes, ond mae'r ddarpariaeth yn anghyson ledled Gorllewin Cymru. Canfu Arolwg Chwaraeon Ysgol (2022) fod disgyblion yng Ngorllewin Cymru yn cael cyfartaledd o 91 munud o addysg gorfforol yr wythnos, yn agos at y cyfartaledd cenedlaethol o 93 munud, ond gydag amrywiad eang rhwng awdurdodau lleol. Disgyblion yn Sir Benfro (100 munud) a Sir Gaerfyrddin (99 munud) a gafodd y mwyaf, a chafodd y rhai yn Abertawe (85 munud) a Chastell-nedd Port Talbot (76 munud) llawer llai. Roedd y disgyblion a oedd yn mwynhau addysg gorfforol yn uchel yn gyffredinol, er bod y grwpiau cymharol amwys yn cyfiawnhau gofal wrth eu dehongli.

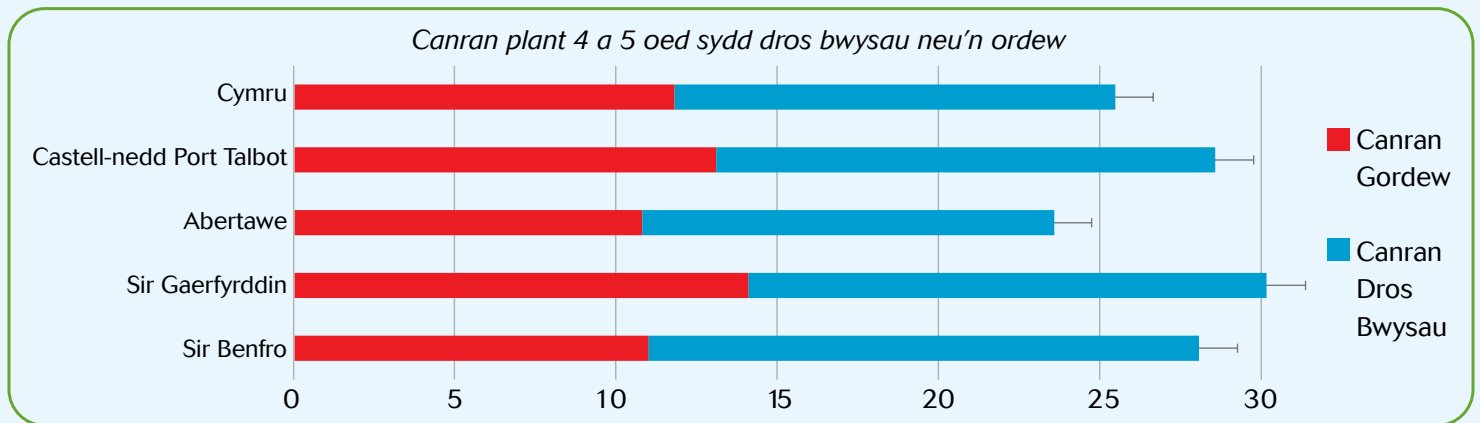
Mae ansawdd a chynhwysiant addysg gorfforol hefyd yn amrywio. Yng Ngorllewin Cymru, dywedodd 93.4% o staff cynradd ac 87.0% o staff uwchradd fod plant a phobl ifanc ag anableddau neu anghenion dysgu

ychwanegol wedi'u cynnwys "drwy'r amser". Roedd ysgolion cynradd yn fwy tebygol o dynnu sylw at fannau cynhwysol, tra bod ysgolion uwchradd yn nodi mwy o hyder wrth addasu gweithgareddau a defnyddio offer wedi'i addasu.



## Statws Iechyd a Phwysau

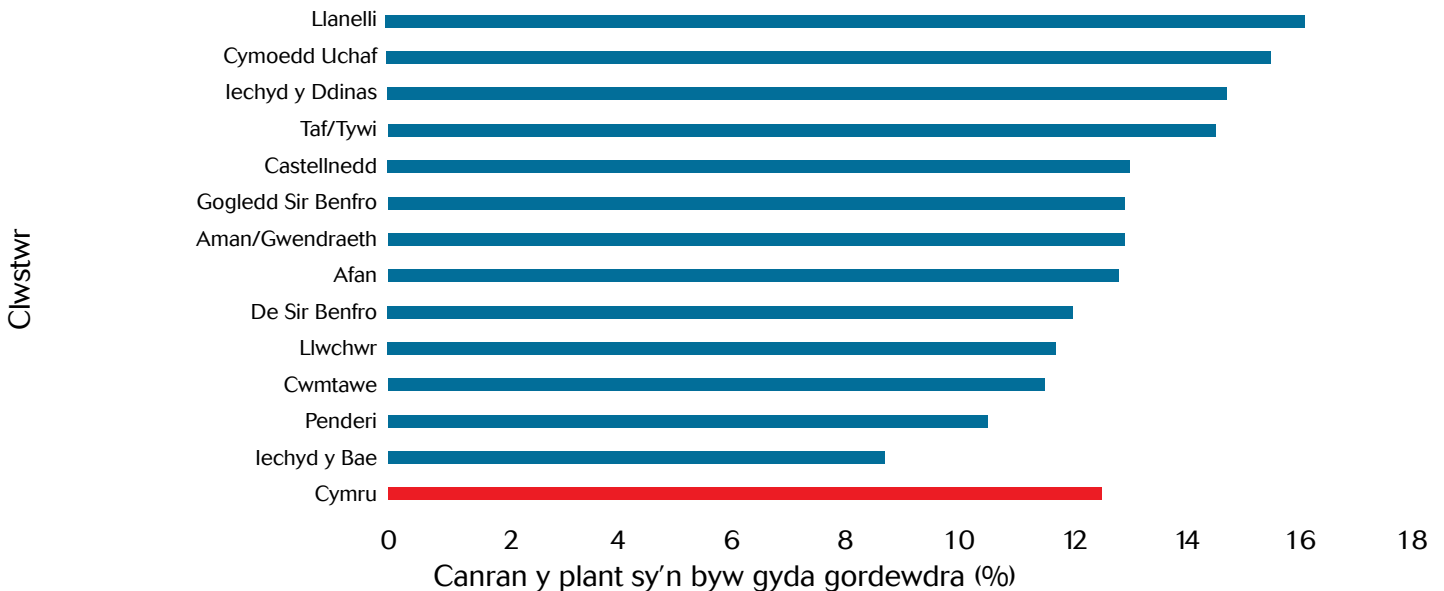
Mae gorbwysau a gordewdra ymhlith plant yn parhau i fod yn bryder sylweddol yng Ngorllewin Cymru, gyda lefelau uwchlaw cyfartaledd Cymru mewn tri o'r pedwar awdurdod lleol. Mae data'r Rhaglen Mesur Plant yn dangos bod tua un o bob tri phlentyn yn y rhanbarth, rhwng 4 a 5 oed, uwchlaw pwysau iach. Mae cyfraddau'n amrywio yn ôl awdurdod lleol: 23% yn Abertawe (yr unig awdurdod islaw cyfartaledd Cymru), yn codi i dros 30% yn Sir Gaerfyrddin, gyda Chastell-nedd Port Talbot a Sir Benfro hefyd yn nodi lefelau uwchlaw'r ffigur cenedlaethol.



Mae data ardaloedd llai yn rhoi rhagor o fewnwelediad i ble mae'r heriau fwyaf crynodedig. Yn Sir Gaerfyrddin, er enghraifft, roedd 16.1% o blant yn Llanelli yn byw gyda gordewdra, o'i gymharu â dim ond 7.1% yn Ysbyty'r Bae, sy'n gyferbyniad llwyr o fewn yr un sir. Mae amrywiad tebyg o fewn y rhanbarth yn amlwg mewn mannau eraill, gyda chlystyrau mewn ardaloedd trefol mwy difreintiedig yn cofnodi nifer yr achosion yn sylweddol uwch nag ardaloedd gwledig neu fwy cyfoethog. Mae'r gwahaniaethau hyn yn tynnu sylw at gyfleoedd ar gyfer gweithredu wedi'i dargedu, sy'n seiliedig ar leoedd, yn hytrach na dulliau unffurf ar draws pob awdurdod lleol.

Mae graddiannau amddifadedd cryf yn amlwg ar draws pob ardal. Yn ardal Hywel Dda, cododd cyfran y plant uwchlaw pwysau iach o 25.0% yn y cwntel lleiaf difreintiedig i 30.9% yn y cwntel mwyaf difreintiedig, tra ym Mae Abertawe roedd y ffigurau rhwng 21.9% a 27.0%. Mae'r anghydraddoldebau hyn yn adlewyrchu patrymau cenedlaethol ond maent yn arbennig o ddifrifol mewn rhai cymunedau yng Ngorllewin Cymru, gan atgyfnerthu pwysigrwydd mynd i'r afael â gordewdra fel mater iechyd cyhoeddus a chydaddoldeb.

### Cyffredinolrwydd Gordewdra Plant yn ôl Clwstwr (Rhaglen Rheoli Cyflyrau 2022/23)



At ei gilydd, mae'r dystiolaeth yn awgrymu, er bod gordewdra yn her ranbarthol, nad yw wedi'i dosbarthu'n gyfartal. Mae cyfraddau uwch mewn clystyrau penodol fel Llanelli, ynghyd â graddiannau sy'n gysylltiedig ag amddifadedd, yn dangos yr angen am ddull sy'n seiliedig ar leoedd ac sy'n blaenoriaethu'r cymunedau hynny sy'n wynebu'r baich mwyaf.

## Ysgogwyr a Rhwystrau Cyfranogiad

Mae cymhellion plant a phobl ifanc dros gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol yn cael eu llunio gan fwynhad, hyder a chysylltiad cymdeithasol, gyda gwahaniaethau posibl yn ôl oedran a rhyw sy'n gwarantu archwiliad pellach.

Yn yr ysgol gynradd, mae data HAPPEN yn dangos mai mwynhad, cael hwyl gyda ffrindiau a dysgu a gwella sgiliau oedd y prif gymhellion. Roedd cymhelliant i gystadlu yn erbyn eu hunain neu mewn tîm yn gyson is ond yn dal i gael ei werthfawrogi gan y mwyafrif (≥72%).

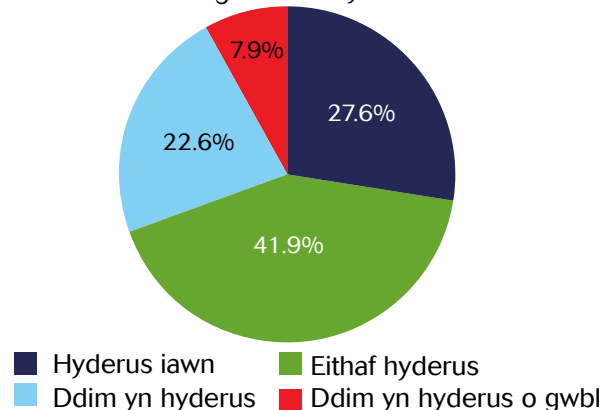
Mae'r Arolwg Chwaraeon Ysgol yn dangos bod y rhan fwyaf o blant a phobl ifanc wedi nodi lefelau da i uchel o hyder i roi cynnig ar gamp newydd. Nododd disgyblion y byddai cyfleoedd sy'n gweddu'n well i'w dewisiadau (a nodwyd gan 34–40% ar draws awdurdodau lleol) a chael mwy o amser (36–37%) yn eu helpu i wneud mwy o chwaraeon. Amlygwyd hefyd fel galluogwyr pwysig fel cefnogaeth ymarferol fel costau fforddiadwy, dulliau teithio haws, a chael rhywun i fynd gyda nhw.

Mae canfyddiadau'r Arolwg Chwaraeon Ysgol yn rhoi cipolwg ychwanegol ar y ffactorau sy'n llunio'r hyn y gall ysgolion chwaraeon ei gynnig. Y galluogwyr mwyaf dylanwadol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd oedd y cyfleusterau oedd ar gael (91% a 98%), mynediad at offer (80% ac 81%), a sgiliau staff (82% a 68%). Roedd dewis y disgyblion hefyd yn bwysig, er bod y patrwm yn amrywio yn ôl cyfnod. Mewn ysgolion cynradd, dywedodd 55% o staff yng Ngorllewin Cymru fod

llais y disgybl wedi dylanwadu ar ddarpariaeth addysg gorfforol uwchlaw'r cyfartaledd cenedlaethol o 48%, tra mewn ysgolion uwchradd roedd y gwrthwyneb yn wir, gyda dim ond 70% yn nodi dewis disgyblion o'i gymharu â 79% yn genedlaethol. Llai dylanwadol oedd cynsail hanesyddol, capasiti staff (37% mewn ysgolion cynradd a 44% mewn ysgolion uwchradd), a chymorth ychwanegol, a nodwyd i gyd gan lai na hanner yr ysgolion.

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at gymysgedd o ffactorau mewnol (hyder, dewis, mwynhad) a ffactorau strwythurol (cyfleusterau, arbenigedd staff, adnoddau) sy'n llunio cyfranogiad. Er bod plant a phobl ifanc yn cael eu cymell gan hwyl, sgiliau a chyfeillgarwch, mae eu gallu i gymryd rhan yn cael ei bennu'n gryf gan y cyfleoedd y gall ysgolion eu darparu'n realistig. Mae'n debyg mai cryfhau llais y disgybl, cynyddu mynediad at gyfleusterau ac offer y tu allan i oriau ysgol, a chefnogi hyfforddiant staff fydd y dulliau mwyaf effeithiol o leihau rhwystrau a galluogi mwy o ymgysylltu â gweithgaredd corfforol.

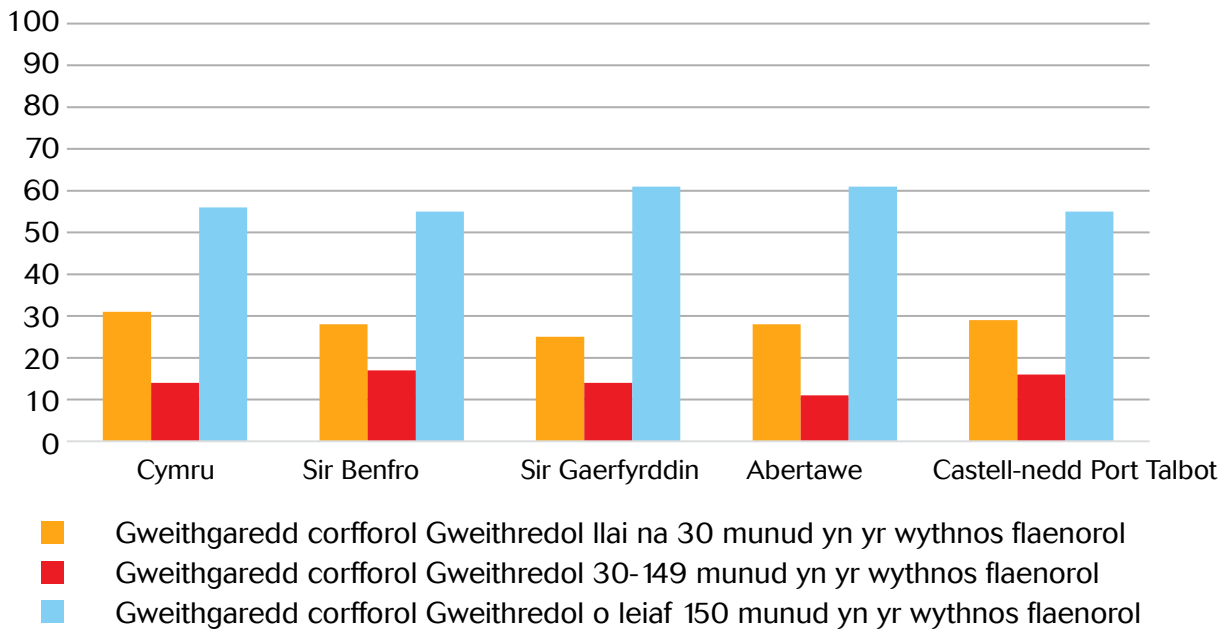
### Hyder plant wrth roi cynnig ar chwaraeon newydd yng Ngorllewin Cymru



## Gweithgaredd Corfforol a Chyfranogiad mewn Chwaraeon

Ar draws Gorllewin Cymru, nododd y rhan fwyaf o oedolion eu bod wedi cyflawni'r 150 munud a argymhellir o weithgaredd corfforol cymedrol i egniïol yr wythnos yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru, gydag ychydig o amrywiad yn ôl awdurdod lleol. Roedd canran yr oedolion a nododd lai na 30 munud o weithgaredd corfforol yr wythnos hefyd yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol ar draws holl ranbarthau Gorllewin Cymru. Er eu bod yn gadarnhaol, roedd o leiaf un o bob pedwar oedolyn yn dal i fod yn annigonol o egniïol ar draws y pedair ardal.

Lefelau Gweithgaredd Corfforol Oedolion yng Ngorllewin Cymru



Roedd cyfranogiad mewn chwaraeon wedi'u trefnu yn gyffredinol yn unol â chyfartaledd Cymru (39%; Sir Gaerfyrddin: 42%, Abertawe: 40% a Chastell-nedd Port Talbot: 38%), ac eithrio Sir Benfro a nododd mai dim ond 32% o oedolion oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Yng Ngorllewin Cymru, nododd 31% o bobl alw am fwy o chwaraeon, gyda chyfrannau tebyg ymhlith menywod (37%) a dynion (39%), tra bod gan 8% alw heb ei fodloni. Y galw cudd mwyaf oedd am nofio, ac yna dosbarthiadau ffitrwydd a beicio. Roedd gweithgareddau poblogaidd eraill yn cynnwys cerdded, pêl-droed Americanaidd, pêl-droed a golff, tenis, pysgota a marchogaeth ceffylau. Gallai hyn amlygu cyfleoedd i awdurdodau lleol a darparwyr hamdden ehangu mynediad at y chwaraeon hyn.

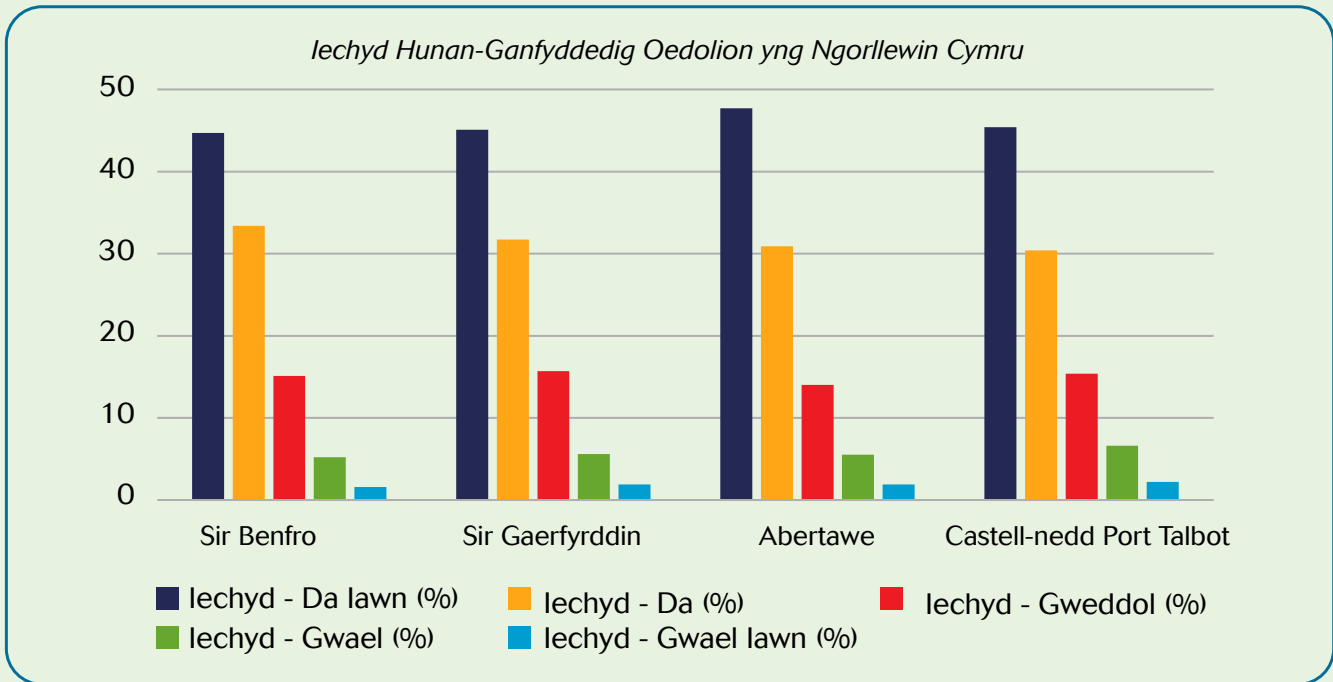
Roedd oedolion ag anabledd neu salwch hirdymor yn llawer llai tebygol o fod yn egniïol (21% yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos) o'i gymharu â'r rhai heb gyflyrau o'r fath (41%). Mae maint cyfyngedig y sampl yn gofyn am ofal, ond mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu anghydraddoldebau mewn lefelau gweithgaredd, gydag oedolion anabl o

bosibl yn wynebu rhwystrau mwy i gyfranogiad rheolaidd. Roedd dewisiadau ar gyfer cyfleoedd yn y dyfodol yn debyg i'r rhai heb anabledd, gyda nofio yn weithgaredd a ofynnwyd amdano amlaf.

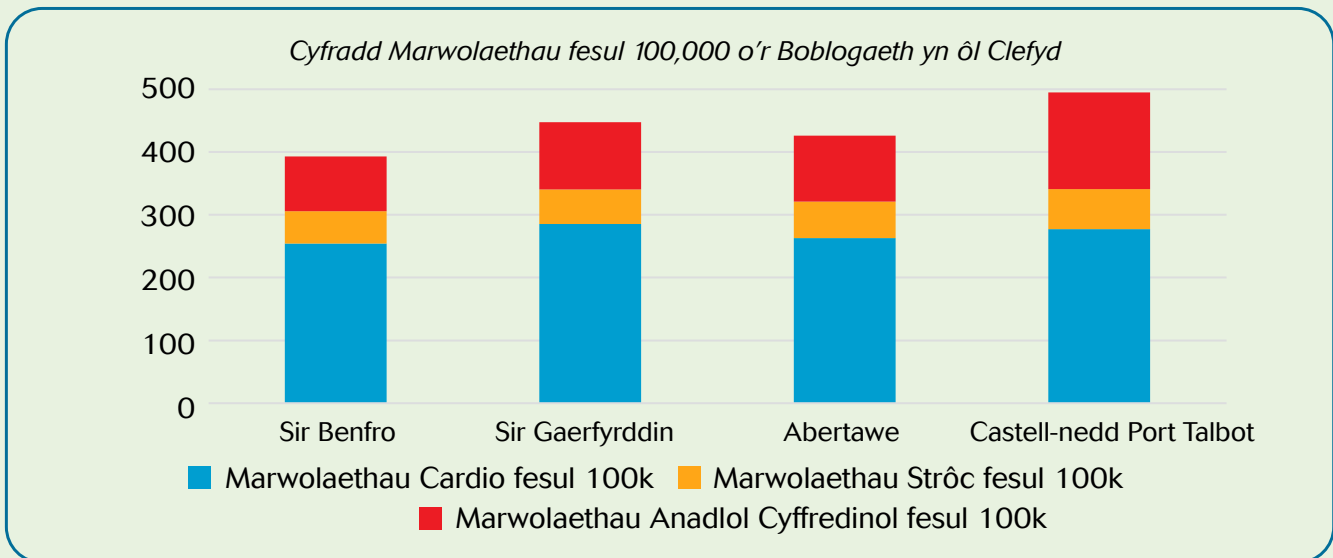
Mae cyfranogiad mewn chwaraeon yng Ngorllewin Cymru yn amrywio ar draws grwpiau ethnig, er bod meintiau samplau bach yn golygu y dylid dehongli canfyddiadau yn ofalus. Ymhlith oedolion sy'n nodi eu hunain fel Gwyn (Cymreig, Seisnig, Albanaidd neu o Ogledd Iwerddon), dywedodd tua un o bob tri eu bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos, gyda lefelau tebyg yn cael eu nodi ymhlith oedolion o gefndiroedd Gwyn eraill (34%). Adroddwyd yr ymgysylltiad uchaf ymhlith y rhai o grwpiau Du, Asiaidd neu Ethnig Leiafrifol (BAME), gyda bron i hanner (46%) yn nodi eu bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon dair gwaith neu fwy yr wythnos. Er bod y ffigurau hyn yn awgrymu lefelau calonogol o ymgysylltiad ymhlith grwpiau lleiafrifoedd ethnig, mae maint cyfyngedig y sampl yn ei gwneud hi'n anodd dod i gasgliadau pendant.

## Statws Iechyd a Phwysau

Mae mwyafrif y bobl yn nodi bod eu hiechyd naill ai'n "dda iawn" neu'n "dda", sy'n cyfrif am tua thri chwarter o'r boblogaeth. Abertawe oedd â'r gyfran uchaf o breswylwyr yn disgrifio eu hiechyd fel "da iawn" (47.7%), tra bod Castell-nedd Port Talbot â'r gyfran uchaf yn nodi iechyd "gwael" neu "gwael iawn" (8.8%).



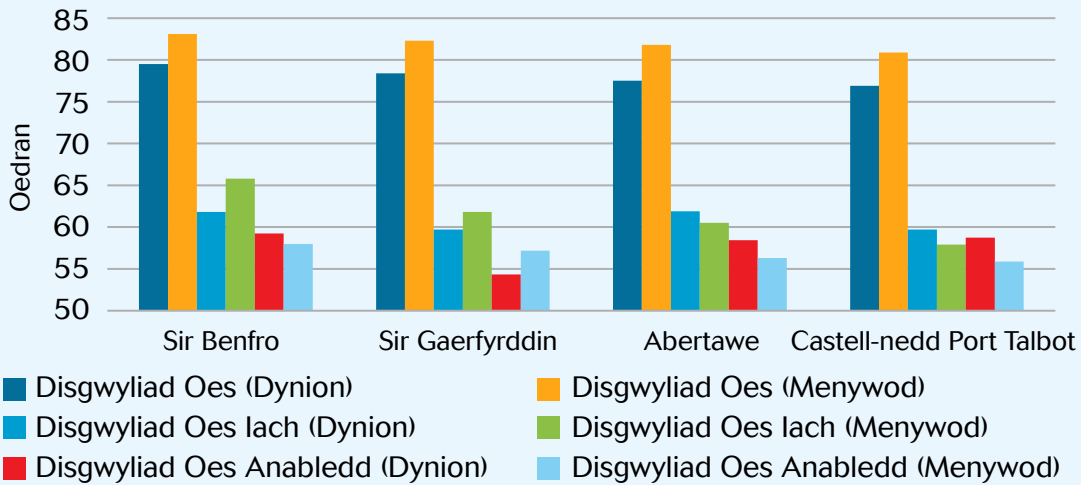
Mae cyflyrau hirdymor yn gyffredin, gyda chlefyd cardiofasgwlaidd yn cyfrif am y gyfran fwyaf o farwolaethau ym mhob un o'r pedwar awdurdod, ac yna cyflyrau anadlol a strôc. At ei gilydd, Castell-nedd Port Talbot sy'n cofnodi'r marwolaethau cyfunol uchaf ar draws y tri achos, tra bod Sir Benfro yn dangos cyfraddau cymharol is, sy'n dynodi anghydraddoldebau iechyd nodedig ledled Gorllewin Cymru.



Mae menywod yn byw'n hirach na dynion ym mhob ardal, gyda disgwyliad oes menywod yn amrywio o 80.9 mlynedd yng Nghastell-nedd Port Talbot i 83.1 mlynedd yn Sir Benfro, o'i gymharu â 76.9–79.5 mlynedd i ddynion. Fodd bynnag, wrth ystyried blynyddoedd a fu'n byw mewn iechyd da, mae'r bwlch rhwng dynion a menywod yn lleihau'n sylweddol. Er enghraifft, yn Sir Gaerfyrddin, mae menywod yn byw 82.3 mlynedd ar

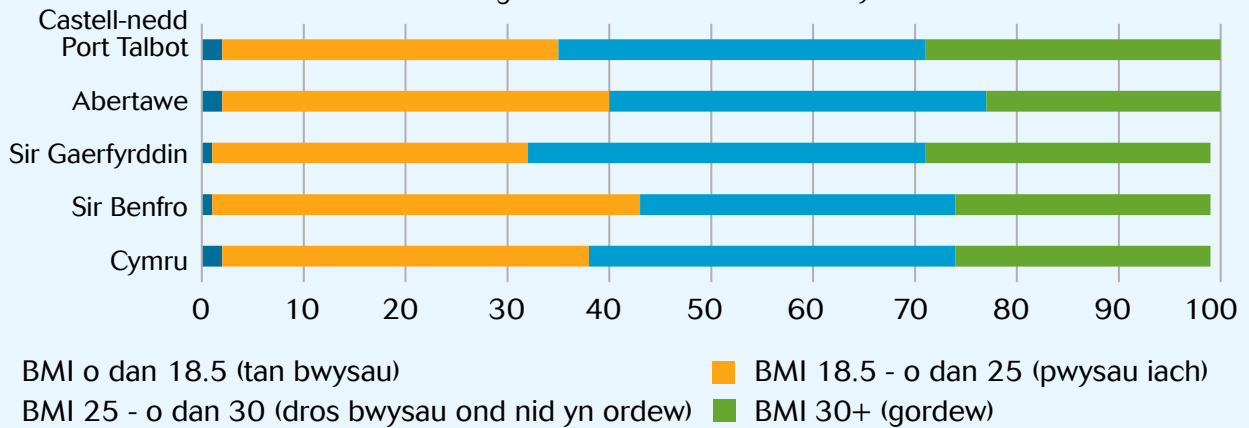
gyfartaledd, ond dim ond 61.8 mlynedd mewn iechyd da, tra bod dynion yn byw 78.4 mlynedd gyda 59.7 mlynedd mewn iechyd da. Mae disgwyliad oes heb anabledd yn dangos darlun hyd yn oed yn fwy llym, gyda disgwyl i ddynion a menywod yng Nghastell-nedd Port Talbot fyw llai na 60 mlynedd heb anabledd.

Disgwyliad oes, disgwyliad oes iach, a disgwyliad oes heb anabledd i ddynion a menywod yng Ngorllewin Cymru



Yn ôl Arolwg Cenedlaethol Cymru a'r Aseiad Anghenion Iechyd, mae dros hanner oedolion yng Ngorllewin Cymru dros bwysau neu'n ordew. Sir Gaerfyrddin sydd â'r ganran isaf o oedolion â phwysau iach (31%), tra bod gan Sir Benfro'r ganran uchaf (42%). Mae'r gwahaniaethau rhanbarthol hyn yn yr un modd yn amlwg pan gaiff y boblogaeth ei rhannu'n rhai 16 – 64 oed a 65+ oed, gyda dim ond 30 a 34%, yn y drefn honno, yn nodi pwysau iach yn Sir Gaerfyrddin o'i gymharu â 39 a 44%, yn y drefn honno, yn Sir Benfro.

Dosbarthiad Categori BMI Ar Draws Gorllewin Cymru



At ei gilydd, mae'r data'n tynnu sylw at y ffaith bod pwysau gormodol yn parhau i fod yn broblem sylweddol ledled Gorllewin Cymru, gan adlewyrchu tueddiadau a welir ledled Cymru gyfan.

## Mynediad i'r Dangosfwrdd Rhyngweithiol a'i Ddefnyddio

Er bod yr adroddiad hwn yn cynnig trosolwg lefel uchel o'r data allweddol a gasglwyd o bob cwr o ranbarth Gorllewin Cymru, mae archwiliad mwy manwl a rhyngweithiol o'r canfyddiadau ar gael drwy'r dangosfwrdd rhanbarthol. Mae'r dangosfwrdd yn caniatáu i ddefnyddwyr archwilio'r data yn fanylach ac ar lefel fwy manwl, gan gefnogi mewnwelediadau wedi'u teilwra ar gyfer lleoliadau neu themâu penodol. I ofyn am fynediad i'r dangosfwrdd rhyngweithiol, cysylltwch â PChGC.



# Argymhellion

Yn seiliedig ar ganfyddiadau'r adolygiad data a'r ymarfer mapio hwn, cynigir yr argymhellion canlynol i arwain Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru a'i rhanddeiliaid wrth fynd i'r afael â blaenoriaethau allweddol ar draws y rhanbarth.

## 1. Hyrwyddo dulliau sy'n seiliedig ar leoedd yn y cymunedau mwyaf difreintiedig

Mae amddifadedd yn un o brif ffactorau **anhydraddoldeb** yng Ngorllewin Cymru, gyda 25 o Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is ymhlith y rhai mwyaf amddifadus yng Nghymru. Mae heriau iechyd yn arbennig o ddifrifol yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot. Dylai PChGC **flaenoriaethu buddsoddiad wedi'i dargedu** yn y meysydd hyn, gan **gyd-ddylunio rhaglenni** gydag ysgolion, partneriaid iechyd a grwpiau cymunedol. Bydd **dulliau sy'n seiliedig ar leoedd** yn sicrhau bod adnoddau'n cael yr effaith fwyaf ar **leihau anhydraddoldebau**.

## 2. Cefnogi gweithgaredd merched a theithio llesol fel meysydd twf

Mae **anhydraddoldebau rhywedd** parhaus mewn gweithgaredd corfforol a lefelau isel o deithio llesol yn tynnu sylw at ddau faes blaenoriaeth. Mae **merched yn nodi cyfranogiad** is ar draws pob grŵp oedran, ac nid yw llawer o blant a phobl ifanc - yn enwedig merched - yn defnyddio dulliau teithio llesol i'r ysgol er gwaetha'r ffaith eu bod yn byw gerllaw. Dylai PChGC alluogi rhanddeiliaid i **gyd-ddylunio cyfleoedd cynhwysol, hwyliog, ac sy'n cael eu hysgogi gan gymdeithas sy'n apelio at ferched**, tra hefyd yn eiriol dros **seilwaith teithio llesol diogel a hygyrch**. Mae'r dulliau hyn yn mynd i'r afael â nodau iechyd ac amgylcheddol.

## 3. Eiriol dros gydraddoldeb mewn darpariaeth Addysg Gorfforol Iedled Gorllewin Cymru

Mae darpariaeth addysg gorfforol yn amrywio'n fawr, o 76 munud yr wythnos yng Nghastell-nedd Port Talbot i 100 munud yn Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Dylai PChGC **ddylanwadu ar ysgolion ac awdurdodau lleol** i sicrhau bod gan bob disgybl **fynediad cyfartal at addysg gorfforol y cwricwlwm**, gan fynd i'r afael â bylchau sy'n atgyfnerthu anhydraddoldebau. Dylai eiriolaeth hefyd ganolbwyntio ar **hyfforddi staff, adnoddau ac amserlennu er mwyn sicrhau darpariaeth gynhwysol o ansawdd uchel**.

## 4. Grymuso camau gweithredu lleol ar ymddygiadau oedolion

Mae cyfranogiad oedolion mewn gweithgaredd corfforol yn amrywio ar draws y rhanbarth, gyda **rhai grwpiau (e.e.,**

**oedolion anabl) yn wynebu rhwystrau mwy**. Dylai PChGC weithio gyda byrddau iechyd a phartneriaid cymunedol i **integreiddio hyrwyddo gweithgaredd corfforol i fentrau cymunedol** a sicrhau bod cymorth yn cyrraedd y rhai mewn ardaloedd sydd â'r potensial i wneud y gwahaniaeth mwyaf. Gall ymyriadau cydlynol, sy'n seiliedig ar leoliadau, leihau anhydraddoldebau iechyd hirdymor a gwella ansawdd bywyd.

## 5. Deall rhwystrau a galluogi ymgysylltiad mewn cyfleoedd presennol

Yn hytrach na chanolbwyntio'n llwyr ar ddarpariaeth newydd, dylai PChGC weithio gyda phartneriaid i **fynd i'r afael â rhwystrau i gyfranogiad** mewn gweithgareddau sydd â galw cudd uchel (e.e., nofio, dosbarthiadau ffitrwydd, beicio). Drwy fynd i'r afael â **rhwystrau fforddiadwyedd, hygyrchedd a hyder**, gellir galluogi mwy o breswylwyr i ymgysylltu â chyfleoedd presennol. Bydd y dull hwn yn **datgloi galw heb ei ddiwallu ac yn gwneud y defnydd gorau posibl o'r seilwaith a'r gwasanaethau presennol**.

## Casgliad

Mae'r adolygiad cyntaf hwn o **Gyflwr y Rhanbarth** yn rhoi darlun cynhwysfawr o **chwaraeon, gweithgaredd corfforol ac iechyd ledled Gorllewin Cymru**. Mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at **gryfderau'r rhanbarth a'r anhydraddoldebau parhaus sy'n parhau i lunio cyfleoedd i blant, pobl ifanc ac oedolion**. Mae lefelau gweithgarwch yn galonogol mewn rhai ardaloedd, ond mae'r dystiolaeth yn glir bod **bylchau'n dod i'r amlwg yn gynnar mewn bywyd ac yn ehangu gydag oedran, yn enwedig i ferched, y rhai sy'n byw mewn cymunedau mwy difreintiedig, ac oedolion sy'n profi heriau iechyd hirdymor**.

Ar yr un pryd, ceir **llawer o resymau dros deimlo'n optimistaidd**. Mae ymrwymiad rhanddeiliaid, yr awydd i **gydweithio, a'r parodrwydd i rannu a chymhwyso data** yn cynrychioli **sylyfaen gref ar gyfer cynnydd**. Mae'r dangosfwrdd rhyngweithiol a ddatblygwyd drwy'r prosiect hwn yn cynnig offeryn pwerus i drosti tystiolaeth yn fewnwelediad lleol, gan hwyluso penderfyniadau mwy craff a thargedig. Mae'r argymhellion a nodir yn yr adroddiad hwn yn darparu **cyllun clir ar gyfer cryfhau capasiti, ymgorffori data mewn ymarfer, ac ysgogi dulliau sy'n seiliedig ar leoedd lle mae eu hangen fwyaf**.

Wrth symud ymlaen, yr her yw **troi mewnwelediadau yn gamau gweithredu**. Drwy gydweithio i **fynd i'r afael â rhwystrau, hyrwyddo cynhwysiant, a buddsoddi mewn cyfleoedd sy'n diwallu anghenion lleol**, gall Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru a'i phartneriaid greu'r amodau ar gyfer **rhanbarth iachach, mwy egnïol, a mwy cyfartal**. Nid pwynt terfynol yw'r adroddiad hwn ond llinell gychwyn — un sy'n gosod Gorllewin Cymru fel arweinydd o ran defnyddio **tystiolaeth i ysbrydoli newid a chyflawni effaith ar gyfer pob cymuned**.



# Cyfeiriadau

1. ARCH. (2023). *Asesiad Anghenion Iechyd*.
2. Rhaglen Mesur Plant. (2024). *Data Rhaglen Mesur Plant. Iechyd Cyhoeddus Cymru*.
3. HAPPEN. (2024). *Data Rhwydwaith Ysgolion Cynradd HAPPEN*. Prifysgol Abertawe.
4. Arolwg Cenedlaethol Cymru. (2023). *Canlyniadau Arolwg Cenedlaethol Cymru*. Llywodraeth Cymru.
5. Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion. (2023). *Data Arolwg Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion*. Prifysgol Caerdydd.
6. Llywodraeth yr Alban. (n.d.). *Dangosyddion Fframwaith Canlyniadau Active Scotland*. Cyrchwyd ar 3 Medi, 2025, o <https://scotland.shinyapps.io/sg-active-scotland-outcomes-framework-indicators/>
7. Sport New Zealand. (n.d.). Insights tool. Cyrchwyd ar 3, Medi 2025, o <https://sportnz.org.nz/resources/insights-tool/>
8. Sport Victoria. (2022). *Active Victoria 2022–2026: A strategic framework for sport and active recreation in Victoria*. Cyrchwyd ar 3 Medi, 2025, o <https://sport.vic.gov.au/about-us/active-victoria-2022-2026-a-strategic-framework-for-sport-and-active-recreation-in-victoria>
9. Chwaraeon Cymru. (2022). *Arolwg Chwaraeon Ysgol 2022*. Chwaraeon Cymru.
10. Cyfrifiad Cymru. (2021). *Cyfrifiad 2021 yng Nghymru. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol*.
11. Llywodraeth Cymru. (2019). *Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Malc) 2019*. Llywodraeth Cymru.
12. Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS). (n.d.). *Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru*. Cyrchwyd 3 Medi, 2025, o <https://wipahs.co.uk/>

# Atodiad A – Arolwg Rhanddeiliaid

## Partneriaeth Chwaraeon Gorllewin Cymru (PChGC) - Adolygiad a Mapio Data

Mae Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru (WIPAHS) wedi cael ei gomisiynu gan PChGC i gefnogi'r gwaith o adolygu a mapio data ar gyfer y rhanbarth. Mae'r arolwg byr hwn yn ceisio deall sut mae rhanddeiliaid yn defnyddio, yn canfod ac yn rhyngweithio â setiau data sy'n gysylltiedig ag iechyd, llesiant, chwaraeon, gweithgaredd corfforol a hamdden egnïol yng Ngorllewin Cymru. Bydd eich ymatebion yn ein helpu i nodi ble mae angen cefnogaeth a sut y gellir lledaenu a chymhwyso data yn well yn lleol.

### Section 1: About You

1. Cyfeiriad e-bost:
2. Sefydliad:
3. Rôl/teitl swydd:
4. Ardal ffocws ddaearyddol: (Dewiswch bob un sy'n berthnasol)

- Sir Benfro
- Sir Gaerfyrddin
- Castell-nedd Port Talbot
- Abertawe

### Adran 2: Hyder

5. Pa mor hyderus ydych chi yn yr un meysydd hyn?

*(Graddfa: Hyderus lawn | Hyderus | Gweddol Hyderus | Ddim yn Hyderus | Ddim yn Berthnasol)*

- a. Mynediad at ddata sydd ar gael yn gyhoeddus ac sy'n berthnasol i'ch rôl
- b. Deall neu ddehongli data sydd ar gael yn gyhoeddus
- c. Defnyddio data i lywio penderfyniadau neu ddatblygu prosiectau
- d. Cyfathrebu neu gyflwyno data i eraill
- e. Gwybod ble i ddod o hyd i setiau data perthnasol

6. I ba raddau mae eich sefydliad yn rhoi blaenoriaeth i'r canlynol?

*(Graddfa: Blaenoriaeth Uchel lawn, Blaenoriaeth Uchel, Blaenoriaeth Ganolig, Blaenoriaeth Isel, Blaenoriaeth Isel lawn)*

- a. Casglu Data/Mewnwelediad
- b. Monitro/Gwerthuso
- c. Gwneud Penderfyniadau sy'n Seiliedig ar Ddata

## Adran 3: Cyfarwyddyd a Defnyddio Ymchwil a Mewnwelediad

7. Nodwch eich lefel o gynefindra a defnydd ar gyfer pob adnodd ymchwil a mewnwelediad a restrir isod:  
(Ticiwch bob un sy'n berthnasol)

Set ddata	Wedi clywed amdano	Erioed wedi clywed amdano	Wedi'i ddefnyddio	Byddai'n ei chael yn ddefnyddiol
Chwaraeon Cymru - Arolwg Chwaraeon Ysgol (Plant)				
Chwaraeon Cymru - Arolwg Chwaraeon Ysgol (Staff)				
Rhaglen Mesur Plant				
Clystyrau Gofal Sylfaenol				
Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol / Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion				
Arolwg Cenedlaethol Cymru				
Data HAPPEN				
Llesiant Cymru				
Traciwr Gweithgareddau Cymru				
Data Cyfleusterau (e.e. mynediad, defnydd, argaeledd)				
Chwarae Cymru – Arolwg Digonolrwydd Chwarae				
Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Malc)				
Chwaraeon Anabledd Cymru – Arolwg Ciplun Cenedlaethol o Chwaraeon				
Data Cymru				
Data Cyfranogiad Lefel Uchel y Corff Llywodraethu Cenedlaethol				
Data Partneriaid Cenedlaethol (Urdd, GemauStryd, Chwaraeon Anabledd Cymru ac ati)				

8. Os dewisoch eich bod wedi defnyddio'r ymchwil a'r wybodaeth uchod, dywedwch wrthym pa un, sut a beth rydych yn ei ddefnyddio ar ei gyfer.
9. A oes unrhyw ddarnau eraill o ymchwil a mewnwleidiad rydych yn eu defnyddio neu'n credu y byddent yn ddefnyddiol nad ydynt wedi'u rhestru uchod?
10. A oes gennych unrhyw sylwadau eraill am y darnau o ymchwil a mewnwleidiad a restrir neu unrhyw rai eraill rydych wedi'u crybwyll?
11. Ydych chi'n defnyddio unrhyw ddogfennau gwerthuso rhaglenni unigol er mwyn helpu i lywio eich ymarfer? Os felly, pa ddogfen(nau) gwerthuso ydych chi'n eu defnyddio a pham? Mae enghreifftiau'n cynnwys Gwerthusiad Cynllun Hamdden Egniïol Chwaraeon Cymru, Gwerthusiad Addysg Egniïol Y Tu Hwnt i'r Diwrnod Ysgol a Gwerthusiad y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol.
12. Pa mor aml ydych chi neu'ch sefydliad yn casglu eich data eich hun?
  - Yn rheolaidd
  - Weithiau
  - Prin
  - Byth
  - Ddim yn siŵr
13. Rhowch rywfaint o wybodaeth am y mathau o fewnwleidiadau rydych chi neu'ch sefydliad yn eu casglu a beth rydych yn ei wneud â'r mewnwleidiadau hyn.
14. Pam ydych chi'n casglu'r data neu'r wybodaeth hon?
15. Beth yw eich barn ynghylch rhannu eich mewnwleidiad a gasglwyd (yn unol â rheoliadau diogelu data perthnasol) gyda'r Bartneriaeth Chwaraeon a/neu randdeiliaid eraill yng Ngorllewin Cymru i gefnogi gweithgaredd corfforol, iechyd, chwaraeon a hamdden egniïol?
16. Ar ba lwyfannau fyddech chi'n teimlo'n hyderus yn rhannu'r data?
  - a. One Drive
  - b. Dropbox
  - c. Google Drive
  - d. Azure
  - e. Arall (nodwch)

## Adran 4: Barn ar Ddefnydd Data ac Anghenion Cymorth

17. Beth yw eich barn gyffredinol ar gael mynediad at ymchwil a mewnwleidiad a'u defnyddio yn eich rôl neu yn eich sefydliad?
18. Pe bai data yn cael ei ddarparu mewn fformat crai (e.e. Excel neu CSV), sut fyddech chi'n teimlo am ei

- ddehongli?
- Hyderus iawn
  - Gweddol hyderus
  
  - Byddai angen cymorth arnaf
  - Ni fyddaf yn ei ddefnyddio yn y fformat hwnnw

19. Beth fyddai'n gwneud data yn fwy hygyrch a defnyddiol i chi? *(Dewiswch bob un sy'n berthnasol)*

20. Mwy o grynodebau gweledol (e.e. dangosfyrddau, ffeithluniau)

- Nodiadau briffio rheolaidd neu ddiweddariadau e-bost
- Data lleol (e.e. lefel awdurdod rhanbarthol neu leol)
- Gweithdai dehongli data
- Astudiaethau achos yn dangos sut mae data wedi'i gymhwyso
  
- Esboniadau clir o setiau data a methodolegau
- Pwynt mynediad canolog ar gyfer data perthnasol
- Arall (nodwch)

## Adran 5: Cyfleoedd a Chymorth yn y Dyfodol

21. A fyddai gennych ddiddordeb mewn cael cymorth yn y dyfodol yn unrhyw un o'r meysydd canlynol?

*(Ticiwch bob un sy'n berthnasol)*

- Hyfforddiant ar ddod o hyd i ddata cyhoeddus a'i ddefnyddio
- Deall cyfyngiadau data a rhybuddion
- Ymgorffori data mewn cynllunio a gwerthuso
- Cyd-gynhyrchu mewnwelediadau o setiau data presennol
- Cyfleoedd i lywio blaenoriaethau casglu data

# Atodiad B - Disgrifiad o Ffynonellau Data

## Rhaglen Mesur Plant

Mae'r Rhaglen Mesur Plant yn darparu ffynhonnell bwysig o ddata ar lefel y boblogaeth ar dwf, iechyd a llesiant plant yng Nghymru. Drwy gasglu mesuriadau safonol o uchder a phwysau plant mewn cyfnodau allweddol, mae'r rhaglen yn monitro lefelau gorbwysau a gordewdra ymhlith plant ac yn olrhain tueddiadau dros amser. Mae'r dystiolaeth hon yn hanfodol ar gyfer deall patrymau iechyd ar draws gwahanol gymunedau, nodi anghydraddoldebau, a llywio strategaethau i hyrwyddo ffyrdd o fyw iachach o oedran cynnar. Yng Ngorllewin Cymru, mae'r Rhaglen Rheoli Cyflyrau (CMP) yn cynnig cipolwg gwerthfawr ar iechyd plant lleol ac yn cefnogi ysgolion, gwasanaethau iechyd a llunwyr polisi i ddatblygu ymyriadau wedi'u targedu i wella canlyniadau.

## Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion yn bartneriaeth polisi-ymarfer-ymchwil unigryw rhwng Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, a Phrifysgol Caerdydd. Yn 2023, cymerodd pob ysgol uwchradd yng Ngorllewin Cymru (ac eithrio un yn Sir Gaerfyrddin) ran yn arolwg SHRN, gan ddarparu sylfaen dystiolaeth gadarn a chynrychioliadol. Mae'r arolwg yn casglu gwybodaeth gyfoethog am iechyd, llesiant, ymddygiadau ac amgylcheddau ysgol pobl ifanc, gan gynnig mewnwelediadau gwerthfawr sy'n ategu ffynonellau data eraill ar lefel plant, ac yn tynnu sylw at y cyd-destun ehangach y mae plant a phobl ifanc yn tyfu i fyny ynddo.

## Arolwg Chwaraeon Ysgol

Un o'r arolygon mwyaf o'i fath, rhoddodd Arolwg Chwaraeon Ysgol 2022 gyfle i bobl ifanc ledled Cymru rannu eu barn ar chwaraeon a gweithgaredd corfforol. Wedi'i gyflwyno gan Chwaraeon Cymru mewn partneriaeth ag ysgolion ac awdurdodau lleol, mae'r arolwg yn cynnig darlun manwl o lefelau cyfranogiad, ymddygiadau ac agweddau, gan helpu i lunio dealltwriaeth o sut mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cyd-fynd â bywydau pobl ifanc. Yn 2022, cymerodd mwy na 116,000 o ddisgyblion ran, gan gynnwys 24,572 o Orllewin Cymru, gan ei wneud yn

un o'r ffynonellau tystiolaeth mwyaf cynhwysfawr ar ymgysylltiad plant a phobl ifanc mewn chwaraeon a llesiant. Defnyddir y canfyddiadau'n helaeth gan ysgolion, awdurdodau lleol, a sefydliadau cenedlaethol i lywio cynllunio, targedu buddsoddiad, ac olrhain cynnydd yn erbyn blaenoriaethau polisi ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru.

## Iechyd a Chyrhaeddiad Disgyblion mewn Rhwydwaith Addysg Gynradd (HAPPEN)

Mae Rhwydwaith Ysgolion Cynradd HAPPEN yn fenter ymchwil dan arweiniad Prifysgol Abertawe sy'n gweithio gydag ysgolion i ddeall a gwella iechyd, llesiant ac addysg plant ledled Cymru yn well. Drwy Arolwg HAPPEN, mae plant oedran ysgol gynradd yn rhannu eu barn a'u profiadau ar ystod eang o bynciau, gan gynnwys ymddygiadau iechyd, gweithgaredd corfforol, maeth a llesiant. Yn yr arolwg diweddaraf, cymerodd cyfanswm o 7,016 o blant ledled Cymru ran, gan gynnwys 882 o Sir Gaerfyrddin, 22 o Gastell-nedd Port Talbot\*, 308 o Sir Benfro, a 934 o Abertawe. Mae hyn yn rhoi cipolwg gwerthfawr ar iechyd a llesiant plant oedran ysgol gynradd ledled Gogledd Cymru, gan gefnogi ysgolion, awdurdodau lleol a llunwyr polisi i greu amgylcheddau iachach i bobl ifanc.

\*O ystyried y sampl fach iawn o Gastell-nedd Port Talbot, dylid ystyried y canlyniadau'n ofalus.

## Asesiad Anghenion Iechyd (HNA) Cydweithrediad Rhanbarthol ar gyfer Iechyd (ARCH)

Mae HNA ARCH yn rhoi cipolwg cynhwysfawr ar gyflwr iechyd a llesiant presennol ar draws rhanbarth ARCH, yn benodol o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe. Gan dynnu data o sawl ffynhonnell ynghyd, mae'n tynnu sylw at heriau iechyd allweddol ac anghydraddoldebau sy'n effeithio ar gymunedau yn Ne-orllewin Cymru. Mae'r dystiolaeth hon yn ffurfio sylfaen hanfodol ar gyfer gwneud penderfyniadau, gan helpu i lywio cyfeiriad polisi, dyrannu adnoddau, a llunio ymyriadau sy'n mynd i'r afael ag anghenion iechyd mwyaf dybryd y rhanbarth. Defnyddiodd ARCH y ffynonellau data canlynol i lunio'r HNA:

- Cyfrifiad SYG, 2021
- Map Iechyd Cymru, Iechyd a Gofal Digidol Cymru, 2023
- Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus, 2022



## Arolwg Cenedlaethol Cymru

O 2016-17 ymlaen mae'r arolwg yn cynnwys pynciau a oedd wedi'u cynnwys yn flaenorol yn Arolwg Iechyd Cymru, Arolwg Oedolion Egnïol, Arolwg Celfyddydau yng Nghymru, ac Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru. Cymerodd hyn ffurf sampl ar hap, arolwg wyneb yn wyneb 45 munud o hyd o tua 12,000 o oedolion bob blwyddyn (16 oed+) yn byw mewn cartrefi preifat ledled Cymru. Ym mis Mai 2020, oherwydd pandemig COVID-19, ailgynlluniwyd yr arolwg fel arolwg 20 munud dros y ffôn. Rhwng mis Mai a mis Rhagfyr 2020,

daeth yr ymatebwyr o'r rheini a gwblhaodd yr Arolwg Cenedlaethol wyneb yn wyneb mewn blynyddoedd blaenorol ac a gytunodd i rywun gysylltu â nhw eto ar gyfer ymchwil pellach. O fis Ionawr 2021 ymlaen, dewiswyd sampl newydd o aelwydydd ar hap. O'r pwynt hwn, roedd Arolwg Cenedlaethol Cymru yn cynnwys cynnal cyfweiliadau â phobl 16 oed a throsodd yn seiliedig ar sampl a ddewiswyd ar hap o gyfeiriadau preswyl ledled Cymru. Mae'r data a gyflwynir yn yr adroddiad hwn o arolwg 2022-2023.

# Atodiad C – Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (Ardaloedd Cynnyrch Ehangach Haen Is yng Ngorllewin Cymru)

Awdurdod Lleol	Ardal Gynnyrch Ehangach Haen Is	Safle MALIC
Sir Benfro	Doc Penfro: Llanion 1	62
	Hwlfordd: Garth 2	71
	Penfro: Cil-maen	85
Sir Gaerfyrddin	Tyisha 2	17
	Glan-y-môr 4	68
	Bigyn 4	84
Abertawe	Townhill 2	16
	Townhill 1	18
	Penderi 3	22
	Y Castell 1	23
	Penderi 1	31
	Townhill 3	32
	Gogledd y Castell 2	36
	Mynydd-bach 1	37
	Townhill 5	41
	Penderi 4	48
	Townhill 6	58
	Bôn-y-maen 1	81
	Treforys 5	95
Castell-nedd Port Talbot	Gorllewin Llansawel 1	25
	Cymer (Castell-nedd Port Talbot) 2	38
	Aberafan 4	44
	Gogledd Castell-nedd 2	49
	Gorllewin Sandfields 2	55
	Dwyrain Sandfields 2	76
	Dwyrain Castell-nedd 1	82

# Sefydliad Gweithgaredd Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru

Mae WIPAHS yn rhwydwaith Cymru gyfan o bob un o'r wyth Prifysgol yng Nghymru a Chwaraeon Cymru. Gyda aelodau wedi'u lleoli ledled Cymru, gallwn fanteisio ar ddiwylliant unigryw'r genedl a'i hamrywiaeth nodedig o arbenigedd, seilwaith a chyfleusterau. Mae WIPAHS yn dwyn ynghyd academyddion blaenllaw yn y byd, gyda chynrychiolwyr o Chwaraeon Cymru a Llywodraeth Cymru, sy'n cael eu hannog i ateb cwestiynau ymarferol, nodi cwestiynau ymchwil sylfaenol, a sicrhau bod canfyddiadau'n cael eu hadlewyrchu ym mholisi ac ymarfer Cymru. Mantais gweithio gyda WIPAHS yw'r mynediad at gymaint o wybodaeth ac adnoddau sydd ar gael ar draws y partneriaid.

Mae ein harbenigedd ymchwil yn cynnwys anghydraddoldebau iechyd a defnyddio gweithgaredd corfforol fel meddygaeth. Rydym hefyd yn arbenigwyr mewn llythrennedd corfforol, a chymhwyso technoleg i hyrwyddo gweithgaredd corfforol neu reoli cyflyrau iechyd. Wrth weithio ar draws oes,

mae llawer o'n hymchwilyr yn arbenigwyr blaenllaw mewn defnyddio gweithgaredd corfforol i wella canlyniadau tymor byr a thymor hir ymhlith plant a phobl ifanc. Mae ymchwilyr wedi cyfrannu at nifer o weithgorau arbenigol gweithgaredd corfforol ac iechyd y Prif Swyddog Meddygol (gan gynnwys canllawiau plant a phobl ifanc), Gweithgaredd Corfforol ym mhwyllgor cynghori safonau ansawdd y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Gofal Iechyd (NICE) ar gyfer gordewdra ymhlith plant ac maent yn Aelod o Bwyllgor Llywio WHO HEPA Ewrop.

Fel sefydliad a ysgogir gan ymarfer, mae WIPAHS yn ceisio ateb y cwestiynau a ofynnir gan bartneriaid sy'n gweithio yn y maes, yn ogystal â lledaenu gwybodaeth yn eang ar draws ystod amrywiol o gynulleidfaedd. Mae WIPAHS yn defnyddio pŵer trawsnewidiol gweithgaredd corfforol a chwaraeon i wella bywydau pobl yng Nghymru.

Ceir rhagor o wybodaeth am brosiectau rydym wedi'u harwain a'u cefnogi yn ein **Hadroddiad Blynyddol 2024.**





Sefydliad Gweithgaredd  
Corfforol, Iechyd a  
Chwaraeon Cymru

Welsh Institute  
of Physical Activity,  
Health and Sport

Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu sut y gall WIPAHS helpu eich sefydliad i ateb cwestiynau ymchwil a gwerthuso pwysig, rhoi mewnwelediad pwysig i'ch sefydliad, neu nodi cydweithwyr, cysylltwch â ni.

Os oes gennych brosiect penodol mewn golwg yn barod, cwblhewch ein [ffurflen mynegi diddordeb](#).

Yna byddwn yn cysylltu â chi i drafod eich anghenion.



[wipaahs@swansea.ac.uk](mailto:wipaahs@swansea.ac.uk)



[www.wipaahs.co.uk](http://www.wipaahs.co.uk)



[www.linkedin.com/in/wipaahs](http://www.linkedin.com/in/wipaahs)