

01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019

**Canllawiau gweithgarwch corfforol y du 2019**

**Dr Brian Johnson**

Cynghorydd Meddygol Anrhydeddus i Iechyd Cyhoeddus Cymru

Blaenoriaeth Glinigol RCGP -

Aelod o'r Grŵp Llywio Gweithgarwch Corfforol a Ffordd o Fyw

Ionawr 2020

Adolygiad 2023

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi'i datblygu fel crynodeb o ddogfen canllawiau gweithgarwch corfforol newydd 2019 Prif Swyddog Meddygol y DU<sup>1</sup> (CMO), ar gyfer pob gweithiwr iechyd proffesiynol. Dyma'r cyntaf o gyfres i alluogi pob gweithiwr iechyd proffesiynol i gynyddu eu gwybodaeth am weithgarwch corfforol.

**Canllawiau gweithgarwch corfforol ar gyfer plant dan 5 oed**

Mae'r sylfaen dystiolaeth sydd ar gael ynglŷn â gweithgarwch corfforol ar gyfer plant dan 5 oed wedi cynyddu'n sylweddol ers llunio'r gyfres flaenorol o ganllawiau.<sup>2</sup> Erbyn hyn mae corff mawr o dystiolaeth ar gael sy'n dangos bod faint o weithgarwch corfforol y mae plant yn ei wneud yn y cyfnod o dan 5 oed yn dylanwadu ar amrywiaeth eang o ganlyniadau iechyd a datblygiad yn y tymor byr a'r tymor hir.<sup>3,4</sup> Er enghraifft, nodwyd bod lefelau isel o weithgarwch corfforol yn cyfrannu at y gordewdra cynyddol ymysg plant yn y grŵp oedran hwn.<sup>5,6</sup> Daeth yn amlwg iawn bod lefelau uwch o weithgarwch corfforol yn well i iechyd, a bod lefelau is yn waeth, a bod budd i gael o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ar draws y rhydwant lefelau gweithgarwch corfforol cychwynnol.<sup>3,4</sup>

Er gwaethaf y pryder ynghylch lefelau gweithgarwch corfforol ymysg plant dan 5 oed, yng nghyswllt bechgyn a merched, mae lefel gyfartalog gweithgarwch corfforol yn cyrraedd uchafbwynt oes tua oed dechrau yn yr ysgol (5 oed) ac yn dirywio ar ôl hynny (17-19 oed). Felly, dylai sicrhau gymaint â phosibl o weithgarwch corfforol lefel uchel yn y blynyddoedd cynnar helpu i gynnal lefelau uwch yn hwyrach ymlaen ym mlynyddoedd plentyndod a'r glasoed.<sup>3,4,7,8</sup>

**Babanod (llai na 1 oed):**

- Dylai babanod fod yn gorfforol egniol sawl gwaith bob dydd, mewn amryw o wahanol ffyrdd, gan gynnwys gweithgareddau rhyngweithiol ar y llawr e.e. cropian.
- Yng nghyswllt babanod sydd ddim yn gallu symud o gwmpas eto, mae hyn yn cynnwys o leiaf 30 munud o amser ar eu bol ar wahanol adegau drwy'r dydd pan fyddant yn effro (a symudiadau eraill fel estyn am rywbeth a gafael mewn pethau, gwthio a thynnu eu hunain yn annibynnol, neu rowlio drosodd); mae mwy na hynny'n well.

Noder: efallai y bydd treulio amser ar eu bol yn beth anghyfarwydd i fabanod i ddechrau, ond mae modd cynyddu'r amser yn raddol, gan ddechrau â munud neu ddau ar y tro wrth i'r baban ddod i arfer. Ni ddylai babanod gysgu ar eu boliau.

**Plant bach (1-2 oed):**

- Dylai plant bach dreulio o leiaf **180 munud (3 awr) y dydd** yn gwneud amrywiaeth o weithgareddau corfforol, dim ots pa mor egniol, gan gynnwys chwarae actif a chwarae allan ar wahanol adegau drwy'r dydd; mae mwy na hynny'n well.

**Gweithgarwch Corfforol ar gyfer y blynyddoedd cynnar**  
(genedigaeth – 5 mlynedd)

Mae plant egniol yn iach, hapus, yn barod i'r ysgol ac yn cysgu'n well

MEITHRIN PERTHYNAS & SGILIAU CYMDETHASOL

YN CYNNAL IECHYD & PWYSAU

YN CYFRANNU AT DATBLYGIAD YR YMENNYDD & DYSGU

GWELLA CWSG

YN DATBLYGU CYNWRAU & ESGRYN

ANNG SYMUDIAD & GHYOSYMIAD

**Mae pob symudiad yn cyfrif**

Aneilwch am o leiaf 180 Munud y dydd i blant 1-5 oed

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Dewch yn gryf. Symud mwy. Chwalu anweithgarwch

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019

**Plant dan oed ysgol (3-4 oed):**

- Dylai plant dan oed ysgol dreulio **o leiaf 180 munud (3 awr)** yn gwneud amrywiaeth o weithgareddau corfforol ar wahanol adegau drwy'r dydd, gan gynnwys chwarae actif a chwarae allan yn yr awyr agored. Mae mwy na hynny'n well; dylai'r 180 munud gynnwys o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol-egniol (MVPA).

Ni ddylid ystyried gweithgarwch corfforol ymysg plant dan 5 oed yn rhywbeth ar ei ben ei hun, ond yn hytrach fel continwrm i blentyndod hŷn a'r glasoed. Mae tystiolaeth gynyddol bod manteision yn deillio o ddigon o weithgarwch corfforol a chwsg yn ogystal â'r risgiau sydd ynghlwm a rhai mathau o hwyddgiad llonydd ymysg plant oed ysgol a'r glasoed.<sup>9-11</sup>

Mae cysylltiad agos rhwng lefelau ymddygiad o'r fath yn y cyfnod o dan oed ysgol a lefelau yn hwyrach ymlaen ymysg plant oed ysgol ac mae ymddygiad llonydd yn cynyddu o oed dechrau yn yr ysgol ymlaen, sydd wedyn yn disodli gweithgarwch corfforol a/neu gwsq.<sup>12-15</sup>

**01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019**

**Plant a phobl ifanc (5-18 oed):**

- Dylai'r rhain ymgymryd â gweithgarwch corfforol cymedrol-i-egniol am **60 munud y dydd ar gyfartaledd** drwy'r wythnos. (Gall y gweithgarwch hwn gynnwys pob math o weithgareddau, er enghraifft, addysg gorfforol, teithio llesol, gweithgareddau ar ôl yr ysgol, chwarae a chwaraeon).
- Dylent wneud mathau gwahanol o weithgarwch corfforol sy'n amrywio o ran pa mor egniol ydynt drwy'r wythnos er mwyn datblygu sgiliau symud, ffitrwydd cyhyrol ac esgyrn cryf.
- Dylent gyfyngu gymaint â phosibl ar faint o amser maen nhw'n ei dreulio'n bod yn llonydd a, pan fo hynny'n gorfforol bosibl, yn ystod cyfnodau maith o beidio â symud, gwneud rhywfaint o weithgarwch corfforol ysgafn o leiaf yn awr ac yn y man

**Gweithgarwch corfforol i blant a phobl ifanc (5-18 Mlynedd)**

MEITHRIN HYDER & SGILIAU CYMDEITHASOL | CYNNAL PWYSAU IACH | YN DATBLYGU CYDLINIAD | CRYFHAU CYHYRAU & ESGYRN | GWELLA CWSG | GWELLA CARIOL BWYNTIO & DYSGU | GWELLA FFITRWYDD & IECHYD | GWNEUD I CHI DEIMLO'N DDA

**fod yn gorfforol egniol**

Lledaenu gweithgarwch drwy gydol y dydd | Anelu am gyfartaledd o leiaf 60 munud y dydd ar draws wythnos | Dylai pob gweithgaredd wneud i chi anadlu'n gynt, teimlo'n gynhesach

CHWARAE | RHEDEG/CERDDO | BEOO | TEITHIO/ACTIF | NOFIO | SGLEFFRIO | Gweithgareddau didatblygu sgiliau symud, a chryfder cyhyrau ac esgyrn ar **DRAWS YR WYTHNOS** | CHWARAEON | ADDYSG GORFFOROL | SGIPID | DRINGO | GWETHOALLAN | DAWNS

**Dewch yn gryf** | **Symud mwy**

Dod o hyd i ffyrdd o helpu pob plentyn a pherson ifanc i Gronni o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol y dydd ar gyfartaledd drwy'r wythnos

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019

**Oedolion (19-65 oed):**

- Er lles y corff a'r meddwl, dylai oedolion anelu at fod yn gorfforol egniol bob dydd. Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim, ac mae mwy na hynny yn well fyth.
- Dylai oedolion wneud gweithgareddau sy'n datblygu neu sy'n cynnal cryfder y prif grwpiau cyhrau. Gallai gweithgareddau o'r fath gynnwys garddio trwm, cario neges trwm, neu ymarferion gwyntwch. Dylent wneud gweithgareddau sy'n cryfhau'r cyhrau ddwywaith yr wythnos, ond mae unrhyw weithgarwch cryfhau yn well na dim.
- Bob wythnos, dylai oedolion **wneud o leiaf 150 munud (2 ½ awr) o weithgarwch cymedrol** (er enghraifft, cerdded yn sionc neu feicio); **neu 75 munud o weithgarwch egniol** (er enghraifft rhedeg); neu gyfnodau byrrach o weithgarwch egniol iawn (er enghraifft sbrintio neu ddringo grisiau); neu gyfuniad o weithgarwch cymedrol, egniol ac egniol iawn.
- Ond, mae'n bwysig cofio bod **unrhyw weithgarwch yn well na dim**, ac mae mwy na hynny'n well fyth.
- Dylai oedolion geisio cyfyngu gymaint â phosibl ar faint o amser maen nhw'n ei dreulio'n bod yn llonydd a, pan fo hynny'n gorfforol bosibl, yn ystod cyfnodau maith o anweithgarwch, gwneud rhywfaint o weithgarwch corfforol ysgafn o leiaf o bryd i'w gilydd

**Gweithgarwch Corfforol i oedolion ac oedolion hyn**

|                      |                               |      |
|----------------------|-------------------------------|------|
| Buddiog i Iechyd     | Diabetes Math II              | -40% |
| ZZ Gwella cwsG       | Clefyd cardiofasgwlaidd       | -35% |
| Cynnal pwysau iach   | Cwypmudiadau, iselder ac ati. | -30% |
| Rheoli straen        | Poen cymalau a'r cefn         | -25% |
| Gwella ansawdd bywyd | Cancr (colon a'r fron)        | -20% |

Syn lleihau eich cyfle o

Mae tamed bach yn dda, mae mwy yn well | Dechreuwch heddiw: Nid yw byth yn rhy hwyr | Mae pob munud yn cyfrif

**Bod yn weithredol**

o leiaf 150 munud o ddwystr cymedrol yr wythnos mwy o anadlu'n gathu starad | **Adeiladu cryfder** | o leiaf 75 munud dwystr egniol yr wythnos atilwedd starad cyfym starad

**Ar o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos**

I gadw cyhrau, esgyrn a chymalau yn gryf

o leiaf 150 munud o ddwystr cymedrol yr wythnos mwy o anadlu'n gathu starad

o leiaf 75 munud dwystr egniol yr wythnos atilwedd starad cyfym starad

**Lleihau amser llonydd** | Chwata cyfnodau o segurddod | **Gwella cydbwysedd** | 2 ddiwrnod yr wythnos

01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019

**Oedolion Hŷn (65+ oed)**

- Dylai oedolion hŷn gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol bob dydd er lles eu hiechyd, gan gynnwys cynnal iechyd meddyliol a chorfforol da, lles a gweithrediad cymdeithasol. **Mae rhywfaint o weithgarwch corfforol yn well na dim**, mae gweithgarwch ysgafn hyd yn oed yn dod â rhai manteision iechyd yn ei sgil, o'i gymharu â bod yn llonydd, ac mae mwy o weithgarwch corfforol bob dydd yn dod â mwy o fanteision cymdeithasol ac o ran iechyd.
- Dylai oedolion hŷn gynnal neu wella gweithrediad y corff drwy wneud gweithgareddau sydd â'r nod o wella neu gynnal cryfder y cyhyrau, cydbwysedd ac ystwythder ar o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos. Gellid cyfuno'r rhain â sesiynau sy'n cynnwys gweithgareddau erobig cymedrol neu gallent fod yn sesiynau ychwanegol sydd â'r nod o roi sylw i'r elfennau ffitrwydd hyn.
- Bob wythnos, dylai oedolion hŷn anelu at **wneud 150 munud (2½ awr) o weithgareddau erobig cymedrol**, gan adeiladu ar lefelau presennol. Gall y rheini sydd eisoes yn egniol yn rheolaidd gael y buddion hyn drwy wneud 75 munud o weithgarwch egniol, neu gyfuniad o weithgarwch cymedrol ac egniol, er mwyn sicrhau mwy o fuddion. Mae gweithgareddau sy'n cynnal pwysau'r corff ac sy'n creu effaith drwy'r corff yn helpu i gynnal iechyd yr esgyrn.
- Yn ystod cyfnodau hir o eistedd, pan fo hynny'n gorfforol bosibl, dylai oedolion hŷn wneud gweithgarwch ysgafn o bryd i'w gilydd neu o leiaf sefyll gan fod hyn yn gwneud lles pendant i iechyd pobl hŷn.

**Gweithgarwch corfforol yn ystod beichiogrwydd a'r cyfnod ôl-enedigol:**

Mae beichiogrwydd yn cael ei ystyried yn ysgogwr cryf o ran newid ymddygiad ac yn gyfnod ffafriol i fabwysiadu ffordd iach o fyw, gyda mwy o ysgogiad i hunanofalu a mynediad mynych i wasanaethau mamolaeth. Mae'n ddiogel argymhell gweithgarwch corfforol yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU yn argymhell bod menywod beichiog yn ceisio gwneud o leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol bob wythnos.

- Dylid annog menywod beichiog sydd eisoes yn egniol i gynnal eu lefelau gweithgarwch corfforol. Ond efallai y bydd angen iddynt newid ac addasu'r math o weithgarwch maen nhw'n ei wneud tra byddant yn feichiog, er enghraifft, drwy gyfnewid chwaraeon cyswllt am chwaraeon di-gyswllt neu ddsbarth ymarfer addas.
- Mae menywod sydd wedi bod yn llonydd cyn iddynt ddod yn feichiog yn cael eu hargymhell i gynyddu faint o weithgarwch maen nhw'n ei wneud yn raddol - **'ddim yn egniol - dechrau'n raddol'**.
- Nid ydynt yn argymhell bod menywod oedd yn anweithgar cyn dod yn feichiog yn gwneud gweithgareddau corfforol egniol.

- Argymhellir gwneud gweithgareddau cryfhau ddwywaith yr wythnos.
- Mae'n bwysig tynnu sylw menywod at y ffaith bod **'pob gweithgarwch yn cyfrif'** ac y dylent bob amser **'wrando ar eu corff ac addasu'** yr hyn maen nhw'n ei wneud yn unol â hynny.

Dyma fanteision gweithgarwch corfforol yn ystod beichiogrwydd:

- Llai o anhwylderau cysylltiedig â phwysedd gwaed uchel
- Ffitrwydd cardioanadol gwell
- Ennill llai o bwysau yn ystod beichiogrwydd
- Llai o risg o diabetes yn ystod beichiogrwydd

Gweler y daflen ffeithiau beichiogrwydd benodol yn yr adnoddau hyn i gael gwybodaeth pellach.

**01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019**

Mae manteision gweithgarwch corfforol yn y cyfnod ôl-enedigol (hyd at flwyddyn) yn cynnwys y canlynol:

- Llai o iselder
- Lles emosiynol gwell
- Cyflwr corfforol gwell
- Lleihau pwysau yn y cyfnod ôl-enedigol
- Dychwelyd i faint roeddynt yn ei bwysu cyn dod yn feichiog yn gynt

Mae'n ddiogel argymhell gweithgarwch corfforol i fenywod ar ôl beichiogrwydd ac nid yw'n cael dim effaith negyddol ar fwydo ar y fron yn y cyfnod ôl-enedigol.

Ar ôl i'r fenyw gael ei harchwiliad ôl-enedigol chwech i wyth wythnos ar ôl geni, ac yn dibynnu ar sut mae'r fenyw yn teimlo, gall ailgydio'n raddol mewn gweithgareddau mwy egniol, h.y. cynyddu dwyster y gweithgarwch o gymedrol i egniol dros gyfnod o 3 mis o leiaf.

### Gweithgarwch Corfforol i fenywod ar ôl genedigaeth (genedigaeth i 12 mis)

Amser i chi'ch hun – yn lleihau pryderon ac iselder

Yn gwella ffitrwydd

Helpu i reoli pwysau a dychwelyd i'r pwysau cyn beichiogi

Gwella cwsq

Yn gwella tŷn cyhyrau'r bol a chryfder

ZZ Gwella hwyliau

**Dim yn weithredol?**  
Ddechrau'n raddol

**Weithredol o'r blaen?**  
Allgchwyn yn raddol

**anelu at o leiaf**

**150 munud**

o weithgarwch cymedrol o ddwys bob wythnos

**Allan ac o gwmpas**

Dechreuwch ymarferion llawr y pelfis cyn gynted ag y gallwch a pharhewch yn ddyddiol

**Hamdden**

Adeiladu yn ôl i fyny i weithgareddau cryfhau cyhyrau ddwywaith yr wythnos

**Cartref**

Mae'n ddiogel i chi fod yn egniol. Dim tystiolaeth o niwed i fenywod ôl-enedigol

Gan ddibynnu ar eich danfon gwrandewch ar eich corff a dechreuwch yn araf

Gallwch fod yn weithgar wrth fwydo ar y fron

**Gweithgarwch Corfforol I Oedolion Anabl**

Mae anabledd yn cyfeirio at bobl sydd â nam corfforol hirdymor (e.e. anaf i fadrudyn y cefn), nam ar y synhwyrau (e.e. nam ar y golwg), nam gwybyddol (e.e. anawsterau dysgu), a/neu nam meddyliol (e.e. iselder) sydd, ar y cyd â rhwystrau amrywiol, yn gallu llesteirio eu gallu i gymryd rhan lawn ac effeithiol yn y gymdeithas ar sail gyfartal â phobl eraill. Yn hytrach na chanolbwyntio ar un nam, roedd canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU wedi rhoi sylw i ystod o namau.

**Gweler Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anabledau.**

Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU wedi adolygu'r sylfaen dystiolaeth ar weithgarwch corfforol a buddion cyffredinol gweithgarwch o'r fath i oedolion anabl<sup>16</sup>. Canfuwyd nad oedd dim tystiolaeth, o safbwynt diogelwch, sy'n awgrymu bod gweithgarwch corfforol priodol yn risg i oedolion anabl a bod y manteision i iechyd oedolion anabl sy'n deillio o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn debyg i'r manteision i weddill y boblogaeth oedolion. Daethpwyd i'r casgliad y dylid chwalu unrhyw fythau oedd yn dweud bod gweithgarwch corfforol yn sylfaenol niweidiol i bobl anabl.

### Gweithgarwch Corfforol

#### Oedolion Anabl

**Gwneud yn arferiad dyddiol**

Gwella iechyd meddwl ac ansawdd bywyd

Yn creu cyfleoedd i gwrrd â phobl newydd a theimlo'n rhan o'r gymuned

Helpu i atal defyd cronig

Gwneud gweithgareddau cryfder a chydbwysedd o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos

Yn gwella tŷn cyhyrau'r bol ac ansawdd bywyd

Mae bod yn anweithgar yn niweidiol i iechyd

Peidiwch â bod yn llonydd am gyfnod rhy hir

Yn gwella symudedd a chydbwysedd

Ar gyfer enillion iechyd sylweddol yn anelu am o leiaf 150 munud bob wythnos o weithgaredd dwysedd cymedrol

Yn gwella tŷn cyhyrau'r bol ac ansawdd bywyd

Yn gwneud cynnal pwysau iach yn haws

Yn gwneud tasgau dyddiol yn haws ac yn cynyddu annibyniaeth

**Cryfhau cyhyrau ac esgyrn**

Yn gwella ffitrwydd

**Oedolion Anabl**

Gweithgarwch corfforol yn gwneud i chi demlo'n dda

Mae bod yn anweithgar yn niweidiol i iechyd

Rhoich gynigwch ami a myfyrwrch yr hyn a wnech

Mae hyd yn oed gymudiad bach yn well na dim

Gallu siarad, ond nid canu = gweithgaredd cymedrol ddwys

Anhawster siarad heb oedi = gweithgaredd oivys egniol

Cofio'r prawf siarad:

Canllawiau Gweithgarwch Corfforol Prif Swyddogion Meddygol y DU, 2019

# 01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019

## Prif egwyddorion gweithgarwch corfforol

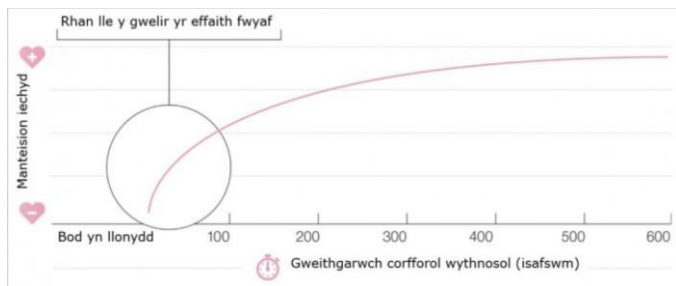
### Gweithgarwch Corfforol ar gyfer iechyd a lles da

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn cynnig amryw o fanteision o ran iechyd y corff a'r meddwl. Mae'r rhain yn cynnwys lleihau'r risg o glefydau, rheoli cyflyrau sy'n bodoli eisoes a datblygu a chynnal gweithrediad y corff a'r meddwl. Mae rhagor o fanylion am y cyflyrau sy'n cael budd o weithgarwch corfforol yn dilyn mewn taflenni ffeithiau eraill yn yr adnodd hwn.

### Mae ychydig yn dda, mae mwy yn well

Mae ein dealltwriaeth o'r berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd wedi cynyddu. At ei gilydd, po fwyaf o amser y mae rhywun yn ei dreulio yn bod yn gorfforol egniol, po fwyaf yw'r manteision iechyd. Er hynny, rydym nawr yn gwybod bod hyd yn oed cynnydd cymharol fach mewn gweithgarwch corfforol yn gallu cyfrannu ar iechyd ac ansawdd bywyd gwell. Mae'r budd yn arbennig o arwyddocaol yng nghyswllt y rheini sydd ond yn cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ar y lefelau isaf ar hyn o bryd (llai na 30 munud yr wythnos), oherwydd mae'r graddau cyfatebol y mae pob munud ychwanegol o weithgarwch corfforol yn gwella iechyd y rhain yn fwy (Ffigur 1).

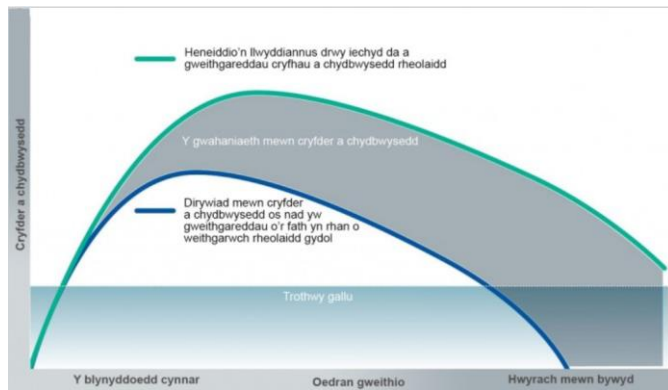
Er ein bod yn argymhell bod pob unigolyn yn gweithio tuag at gyflawni'r hyn sydd yn y canllawiau, nid ydynt yn drothwyon pendant ac rydym yn ymwybodol o'r manteision sy'n gallu deillio o weithgarwch ar lefelau uwch ac is na'r trothwyon hyn. Nid yw'r gofyniad blaenorol o 10 munud o weithgarwch bellach yn ddilys ac nid yw hwn yn cael ei gynnwys mwyach. Er hynny, mae targedau penodol - er enghraifft anelu at wneud o leiaf ddeng munud ar y tro - yn gallu bod yn effeithiol fel nod ymddygiad i bobl sy'n dechrau o lefelau isel o weithgarwch. <sup>17</sup>



### Gweithgareddau cryfhau'r cyhyrau a'r esgyrn a hyfforddiant cydbwysedd

Mae'r cyhyrau a'r esgyrn yn chwarae rhan hanfodol o ran sicrhau iechyd cyhyrol ac esgyrnol da a chynnal gweithrediad y corff. Wrth wneud gweithgareddau cryfhau'r cyhyrau, mae'n bwysig gweithio'r prif grwpiau cyhyrau i gyd. Mae cryfhau'r esgyrn yn ymwneud â gweithgareddau cymedrol a heriol er mwyn ysgogi'r esgyrn i dyfu a thrwsio eu hunain.

Mae gweithgareddau cryfhau yn bwysig ar hyd ein hoes am resymau gwahanol: i ddatblygu cryfder ac esgyrn iach yn ystod plentynod ac oedolaeth ifanc; i gynnal cryfder pan yn oedolion; ac i arafu'r dirywiad naturiol ym mäs y cyhyrau a dwysedd yr esgyrn sy'n digwydd o gwmpas 50 oed, gan gynnal gweithrediad yn hwyrach ymlaen mewn bywyd.



Mae hyfforddiant cydbwysedd yn cynnwys cyfuniad o symudiadau sy'n herio cydbwysedd a lleihau'r tebygolrwydd o gwmpo <sup>21</sup>.

Mae gweithgareddau gwahanol yn cael effaith wahanol ar gryfder y cyhyrau a'r esgyrn a chydbwysedd.

| Math o chwaraeon, gweithgarwch corfforol neu ymarfer corff | Gwelliant yn swyddogaeth y cyhyrau | Gwella iechyd esgyrn | Gwelliant o ran cydbwysedd |
|--|------------------------------------|----------------------|----------------------------|
| Rhedeg   | ★                                  | ★★                   | ★                          |
| Hyfforddiant ymwrthedd                                     | ★★★                                | ★★★                  | ★★                         |
| Aerobeg, hyfforddian t cychol                              | ★★★                                | ★★★                  | ★★                         |
| Gemau pêl  | ★★                                 | ★★★                  | ★★★                        |
| Chwaraeon rased  | ★★                                 | ★★★                  | ★★★                        |
| Ioga, Tai Chi  | ★                                  | ★                    | ★                          |
| Dawns  | ★                                  | ★★                   | ★                          |
| Cerdded  | ★                                  | ★                    | ☆                          |
| Cerdded Nordig   | ★★                                 | ⊕                    | ★★                         |
| Beicio   | ★                                  | ★                    | ★                          |

★★★ Effaith gref    ★★ Effaith ganolig    ★ Effaith ysgafn    ☆ Dim effaith    ⊕ Ddim yn gwybod

### Mathau o weithgareddau sy'n helpu i gynnal neu i wella gallu erobig, cryfder, cydbwysedd ac iechyd yr esgyrn ac sy'n cyfrannu at gyflawni'r canllawiau gweithgarwch corfforol <sup>20</sup>

#### Buddion ehangach bod yn egniol

Mae gweithgarwch corfforol nid yn unig yn hybu gweithrediad ac iechyd da ac yn helpu i atal a rheoli clefydau, ond mae hefyd yn cyfrannu at amrywiaeth o fuddion cymdeithasol ehangach i unigolion ac i gymunedau.

Mae pa mor berthnasol a phwysig yw manteision ehangach gweithgarwch corfforol i unigolion yn amrywio yn ôl y cyfnod mewn bywyd y mae'r unigolyn dan sylw ynddo ac ar ffactorau amrywiol eraill, ond y neu plith mae: cyrhaeddiad a dysgu gwell, rheoli straen a lles gwell, cysgu'n well, datblygu sgiliau cymdeithasol a rhyngweithio cymdeithasol gwell.

## 01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019

Ar ben y manteision iechyd, mae cynyddu gweithgarwch corfforol ar draws poblogaeth hefyd yn dod â buddion cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd i gymunedau a'r gymdeithas ehangach.

| Plant  | Oedolion   | Oedolion hŷn   |
|--|--|--|
| <p>Iechyd esgryn</p> <p>Swyddogaeth wybyddol</p> <p>CV fitrwydd</p> <p>Ffitrwydd cyhyrau</p> <p>Statws pwysau</p> <p>Iselder</p> | <p>Marwoldeb pob achos</p> <p>Strôc a chlefyd y galon</p> <p>Gorbwysedd</p> <p>Diabetes math 2</p> <p>8 canser</p> <p>Iselder</p> <p>Swyddogaeth wybyddol</p> <p>Dementia</p> <p>Ansawdd bywyd</p> <p>Cysgu</p> <p>Pryder / Iselder</p> <p>Statws pwysau</p> | <p>Cwmpiau</p> <p>Eiddilwch</p> <p>Swyddogaeth corfforol</p> |

Figur 3: Buddion iechyd cronol gweithgarwch corfforol ar draws oedrannau. Wedi'i addasu o (22)

### Asesu lefelau gweithgarwch presennol:

Yn y mwyafrif o ymgynghoriadau â chleifion, mae cyfleoedd i drafod gweithgarwch corfforol fel dull o atal neu o drin clefydau. Rydym yn argymhell gwneud asesiad o weithgarwch i sefydlu llinell sylfaen er mwyn codi'r pwnc o weithgarwch corfforol, mesur cynnydd neu helpu i lunio unrhyw gyngor dilynol. Mae nifer o holiaduron asesu ar gael, ond dyma ddau o'r rhai sy'n cael eu defnyddio amlaf:

### Holiadur Gweithgarwch Corfforol Ymarfer

**Cyffredinol Y DU (GPPAQ)** <sup>23</sup> Gellir defnyddio hwn i ddsbarthu cleifion yn ôl lefelau gweithgarwch a argymhellir.

**Llwythwch yr holiadur GPPAQ a chodau Darllen yma:** <sup>23</sup>

### Cwestiynau Sgrinio Gweithgarwch Corfforol yr Alban

**(Scot-PASQ)** <sup>24</sup> Asesiad byr gan ddefnyddio dim ond tri chwestiwn. Mae hwn yn cael ei ddefnyddio fel adnodd sgrinio ysgogiadol i helpu i godi'r pwnc o weithgarwch corfforol a rhoi cyngor

- Yn yr wythnos ddiwethaf, ar sawl diwrnod ydych chi wedi bod yn gorfforol egniol am gyfanswm o 30 munud neu fwy?
- Os mai'r ateb yw pedwar diwrnod neu lai, ydych chi wedi bod yn gorfforol egniol am o leiaf ddwy awr a hanner (150 munud) dros yr wythnos ddiwethaf?
- Oes gennych chi ddiddordeb mewn bod yn fwy corfforol egniol?

**Darllenwch y canllawiau cryno ar sut i ddefnyddio'r adnodd Scot-PASQ drwy ei lwytho i lawr yma:** <sup>24</sup>

### Prif negeseuon:

- Mae gweithgarwch corfforol yn rhan bwysig o ffordd o fyw unrhyw glaf oherwydd y dystiolaeth diwrthdro o'r lles y mae'n ei wneud i iechyd pawb o bob oed.
- Mae bod yn gorfforol egniol bob dydd yn rhoi sylfaen i fywyd iachach a hapusach.
- Mae cynyddu gweithgarwch corfforol ychydig bach hyd yn oed yn gallu cyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd gwell.
- Mae gweithgareddau cryfder a chydbwysedd rheolaidd yn bwysig gydol oes: mae bod yn gryf yn gwneud pob symudiad yn haws ac yn cynyddu ein gallu i gyflawni tasgau bob dydd arferol.
- Mae unrhyw weithgarwch yn well na dim.

**Darllenwch adroddiad llawn y Prif Swyddogion Meddygol yn Gymraeg neu yn Saesneg yma:**

**Darllenwch ganllawiau NICE ar weithgarwch corfforol: cyngor byr i oedolion mewn gafal svlfaenol PH44 yma:**

### Ystyriwch y canlynol:

1. Gwneud archwiliad o'ch cleifion i weld a ydyn nhw wedi cael cynnig unrhyw gyngor ar weithgarwch corfforol.
2. Ar ôl gwneud diagnosis, dweud mor bwysig yw ffordd o fyw fel hyn ar gyfer eu lles.

### Manteision i weithwyr iechyd proffesiynol:

Llai o dderbyniadau, costau o ran cyffuriau, apwyntiadau ac ymweliadau.

### Cyfeirio cleifion at:

Y wefan gyhoeddus [Benefit from Activity](#)

Wedi'i dynnu o fodiwl DPP Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC/HEIW) ar weithgaredd corfforol [Motivate2Move](#). Rhan o raglen glinigol yr RCGP ar weithgaredd corfforol a ffordd o fyw

**01: CANLLAWIAU GWEITHGARWCH CORFFOROL Y DU 2019****Geirfa:**

**Ymarfer erobig** yw ymarfer sionc sy'n symbylu ocsigen i gylchredeg drwy'r gwaed. Mae'n gysylltiedig ag anadlu'n gynt.

**Cydbwysedd** yw'r gallu i gadw cydbwysedd wrth symud neu tra'n llonydd. Gweithgareddau cydbwysedd yw'r gweithgareddau hynny sy'n ymwneud â chadw cydbwysedd y corff wrth symud neu tra'n llonydd. Maent yn rhan hanfodol o fywyd wrth inni heneiddio er mwyn atal cwmpadau ac yn arbennig wrth fynd i'r ystafell ymolchi, i'r gwely neu wrth godi o gadair.

Mae **iechyd yr esgyrn** yn cynnwys ansawdd esgyrn sy'n cyfeirio at allu esgyrn i wrthsefyll amrywiaeth eang o lwythiadau heb dorri. Mae iechyd yr esgyrn hefyd yn cwmpasu cynnwys mwynol esgyrn, eu strwythur, eu geometreg a'u cryfder.

**Ystwythder** yw faint mae cymal neu grŵp o gymalau yn gallu symud. Mae hyn yn hollbwysig ar gyfer bywyd bob dydd wrth blygu e.e. i roi hosanau ac esgidiau am eich traed neu wrth droi i edrych y tu ôl i chi.

**Cyferwerthedd Metabolig y Dasg (MET)** sef dull gwrthrychol o fesur cymhareb y gyfradd mae unigolyn yn defnyddio egni mewn perthynas â màs yr unigolyn dan sylw, wrth wneud rhyw weithgarwch corfforol penodol o'i gymharu â'r egni y mae'n ei ddefnyddio pan yn llonydd.

**Gweithgarwch corfforol cymedrol (MPA)** sef gweithgarwch sy'n galw am lefel gymedrol o ymdrech ac sy'n amlwg yn cyflymu curiad y galon a'r gyfradd anadlu. Cerdded yn sionc yw'r enghraifft hawsaf ei hadnabod o hyn.

**Gweithgarwch corfforol cymedrol-i-egniol (MVPA)** sef gweithgareddau y gellir eu cyflawni ar wahanol lefelau o ran egni, er enghraifft, beicio. Gellir defnyddio'r 'prawf siarad' i wahaniaethu rhwng y lefelau: os ydych chi'n gallu siarad ond ddim yn gallu canu, rydych yn gwneud gweithgarwch cymedrol, os ydych chi'n ei chael yn anodd siarad heb gymryd saib, rydych chi'n gwneud gweithgarwch egniol.

**Cryfder y Cyhyrau** yw faint o rym neu densiwn mae cyhyr neu grŵp o gyhyrau yn gallu ei roi ar waith yn erbyn rhyw fath o ymwrthiant drwy un ymdrech anterthol. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu gallu dringo grisiau, codi o gadair neu allan o'r bath, gallu cerdded i'r siop sy'n hanfodol wrth i ni heneiddio er mwyn lleihau'r risg o gwmpadau.

**Y diffiniad o weithgarwch corfforol** yw unrhyw symudiad corfforol a gynhrychir gan gyhyrau esgyrnol sy'n defnyddio egni....Mae **Ymarfer** yn is-set o **weithgarwch corfforol** sydd wedi'i gynllunio, wedi'i strwythuro ac sy'n ailadroddus sydd â'r amcan terfynol neu ganolraddol o wella neu gynnal ffitrwydd corfforol.

Mae **Ôl-enedigol** yn cyfeirio at gyfnod o amser ar ôl i feichiogrwydd ddod i ben. Mae'r cyfnod ôl-enedigol yn cael ei ddiffinio fel arfer fel hyd at chwech wythnos ar ôl diwedd y beichiogrwydd, gyda'r cyfnod ôl-enedigol hwyr yn cwmpasu o chwech wythnos hyd at flwyddyn ar ôl diwedd y beichiogrwydd. Yng nghyswllt canllawiau'r Prif Swyddogion Meddygol mae'r cyfnod ôl-enedigol yn cynnwys hyd at un flwyddyn ar ôl esgor.

**Ymddygiad llonydd.** Mae ymddygiad anweithgar a llonydd yn cynnwys eistedd, lledorwedd neu orwedd yn ystod yr oriau pan mae unigolyn yn effro, heb symud fawr ddim a heb ddefnyddio fawr mwy o egni nag y mae'n ei ddefnyddio pan yn gorffwys. Mae ymddygiad llonydd cyffredin yn cynnwys gwyllo'r teledu, chwarae gemau fideo, amser yn edrych ar sgrin cyfrifiadur, gyrru a darllen.

**Gweithgarwch corfforol egniol (VPA)** sef gweithgarwch sy'n galw am lawer o ymdrech ac sy'n gwneud i unigolyn anadlu'n gyflym ynghyd â chynnydd sylweddol yng nghyflymder curiad y galon.

**Diolchiadau:**

Hoffwn ddiolch i aelodau Grŵp Ysgrifennu Canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU a'r awduron sydd wedi cyfrannu (rhestr ar gael yn y ddogfen ganllaw lawn). Diolch hefyd i Dr Charlie Foster a'r Athro Russ Jago o Ganolfan Ymarfer, Maeth a Gwyddorau Iechyd Prifysgol Bryste, Fiona Cunnah o Is-adran Iechyd y Cyhoedd Llywodraeth Cymru a Malcolm Ward o Iechyd Cyhoeddus Cymru am eu cymorth wrth lunio'r crynodeb hwn o ganllawiau gweithgarwch corfforol y Prif Swyddogion Meddygol.

## CYFEIRIADAU

1. The UK Chief Medical Officers physical activity guidelines report. (cited 2019 Sept 9) <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
2. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. London: Department of Health; 2011
3. Carson V, Lee EY, Hewitt L, et al. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *Bmc Public Health*. 2017;17
4. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organisation; 2019
5. Commission on Ending Childhood Obesity (ECHO). Geneva: World Health Organisation; 2016.
6. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Implementation Plan: Executive Summary. Geneva: World Health Organisation; 2017 (WHO/NMH/PND/ECHO/17.1).
7. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380(9838):247-57.
8. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, et al. Global Matrix 3.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis From 49 Countries. *J Phys Act Health*. 2018;15(S2):S251-S73.
9. Poitras VJ, Gray CE, Borghese MM, et al. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Me*. 2016;41(6):S197-S239.
10. Carson V, Hunter S, Kuzik N, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Appl Physiol Nutr Me*. 2016;41(6):S240-S65.
11. Chaput JP, Gray CE, Poitras VJ, et al. Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Me*. 2016;41(6):S266-S82.
12. Cooper AR, Goodman A, Page AS, et al. Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:113. Epub 2015/09/18.
13. Farooq MA, Parkinson KN, Adamson AJ, et al. Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: Gateshead Millennium Cohort Study. *Br J Sports Med*. 2018;52(15):1002-6. Epub 2017/03/16.
14. Kwon S, Janz KF, Letuchy EM, et al. Developmental Trajectories of Physical Activity, Sports, and Television Viewing During Childhood to Young Adulthood: Iowa Bone Development Study. *JAMA Pediatr*. 2015;169(7):666-72. Epub 2015/05/20.
15. Janssen X, Mann KD, Basterfield L, et al. Development of sedentary behavior across childhood and adolescence: longitudinal analysis of the Gateshead Millennium Study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13:88. Epub 2016/08/04.
16. Public Health England. Physical activity for general health benefits in disabled adults: Summary of a rapid evidence review for the UK Chief Medical Officers' update of the physical activity guidelines. London; 2018.
17. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985;100(2):126-31
18. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer, 2004
19. Skelton DA and Mavroedi, A. How do muscle and bone strengthening and balance activities (MBSBA) vary across the life course, and are there particular ages where MBSBA are most important?. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*. 2018;3(2):7484.
20. Public Health England. Muscle and bone strengthening and balance activities for general health benefits in adults and older adults: Summary of a rapid evidence review for the UK Chief Medical Officers' update of physical activity guidelines. London; 2018
21. Royal National Osteoporosis Society. Strong, Steady and Straight: an expert consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. Royal National Osteoporosis Society, Bath. Dec 2018
22. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
23. Physical Activity Policy and Health Improvement Directorate. (2009) *The general practice physical activity questionnaire (GPPAQ); a screening tool to assess adult physical activity levels within primary care*. (cited 2019 30/09) Available at: [http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130107105354/http://www.dh.gov.uk/prod\\_consum\\_dh/groups/dh\\_digitalassets/@dh/@en/@ps/documents/digitalasset/dh\\_112134.pdf](http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130107105354/http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/@ps/documents/digitalasset/dh_112134.pdf)
24. The Scot-PASQ. (Cited 2019 30/09) <http://www.healthscotland.com/uploads/documents/20388-ScreeningTools.pdf>