

16: GWEITHGAREDD CORFFOROL A DECHRAU YMARFER CORFF

I nifer o gleifion gall y syniad o ddechrau ymarfer corff fod yn ormod. Tybir ei fod yn anodd, poenus, yn cael ei wneud yn bennaf mewn campfa, ac mai dim ond rhaglenni caled sydd yn arwain at wir fuddion.

Mae'r rhain yn greddau ffug dylai llawer o'r cyngor fod ynghylch ymgorffori mwy o weithgaredd corfforol i fywyd bob dydd, gyda dewisiadau gwahanol i ymarferion campfa os bydd angen. Bydd yr adran yma yn amcanu at roi canllawiau cryno ar brif egwyddorion ymarfer corff, sut mae dechrau ymarfer corff a gwrthbrofi'r ffug greddau.

Asesu lefel gweithgaredd presennol:

- Gellir defnyddio Holiadur Gweithgaredd Corfforol Ymarfer Cyffredinol y DU (GPPAQ)¹ er mwyn categorio cleifion i lefelau gweithgaredd a argymhellir. Gallwch lawrlwytho'r ffeil Gweithgaredd Corfforol Ymarfer Cyffredinol y DU (GPPAQ) yma
- Mae'r 'Scot-PASQ'² yn asesiad byr gan ddefnyddio 3 chwestiwn yn unig. Fe'i defnyddir fel offeryn sgrinio ysgogol i helpu i godi mater gweithgaredd corfforol a darparu cyngor.

- Yn y gorffennol, am sawl diwrnod ydych wedi bod yn gorfforol weithgar am gyfanswm o 30 munud neu fwy?
- Os yw'n bedwar diwrnod neu lai, a ydych wedi bod yn gorfforol weithgar am o leiaf dwy awr a hanner (150 munud) yn ystod yr wythnos ddiwethaf?
- A oes gennych ddi-ddordeb mewn bod yn fwy corfforol actif?

Darllenwch y canllawiau cryno ar sut mae defnyddio Scot-PASQ [yma](#)

Pedair elfen bwysig ymarfer corff:

- Ffitrwydd cardiofasgwlaidd*
- Cryfder cyhyrau*
- Dyncwch*
- Hyblygrwydd*

Mae nifer o fuddion iechyd ymarfer corff yn deillio o well ffitrwydd cardiofasgwlaidd drwy ddefnyddio ymarfer aerobig. Ond mae ymarferion gwrthiant a chryfhau cyhyrau hefyd yn helpu ffurfiant esgyrn, metabolaeth glwcos, gorbwysedd a chynnal pwysau'r corff.

Mae cryfder cyhyrau a dyncwch hefyd yn hanfodol er mwyn cynnal symudedd ac atal cwmpo, ac mae hynny yn cynyddu mewn pwysigrwydd wrth i ni fynd yn hŷn. Yn aml mae hyblygrwydd yn cael ei ddiystyru, ond mae hynny hefyd yn bwysig oherwydd ei fod yn lleihau'r posibilrwydd o anaf, anhlyblygrwydd ac anallu i wneud tasgau syml megis troi o gwmpas er mwyn eich galluogi i barcio eich car.

Mae yna rai egwyddorion elfennol y gellir eu defnyddio wrth 'ragnodi ymarfer corff', fydd, os bydd y cleifion yn ymgysylltu â nhw, yn hyrwyddo mwy o fwynhad ac yn cynyddu ysgogiad, ac yn mynd i'r afael â rhai o'u credoau/ofnau o boen neu anhawster.

Cynhesu ac Oeri'r Corff

Mae'n beth da i unigolion gynnwys cyfnodau cynhesu ac oeri fel rhan o'u gweithgaredd. Gall hynny fod yr un gweithgaredd yn cael ei berfformio gyda llai o ddwyster. Er enghraifft, cerdded yn araf er mwyn cynhesu ac oeri, gyda cerdded yn gymedrol am 30 munud fel y prif weithgaredd.

Cymhwyso'r egwyddor FITT.

- Amledd** - Sawl gwaith yr wythnos y gwneir gweithgaredd?
- Dwyster** - Pa mor galed y gweithir y corff?
- Amser** - Am faint o funudau?
- Math** - Pa fath o weithgaredd y cytunir arno gyda'r claf?

Canllawiau gweithgaredd corfforol y DU ar hyn o bryd yw gweithgaredd cymedrol ar 5 diwrnod yr wythnos neu ragor. Ar gyfer unigolion sydd wedi byw yn eisteddog gall hynny fod yn anodd ei sefydlu i ddechrau. Yn yr achos yma, efallai mai'r cyngor fyddai ymarfer corff aerobig dair gwaith yr wythnos, gan ganiatáu diwrnod neu ddau rhwng dyddiau ymarfer corff. Ond, ar ôl sefydlu hynny dylid annog unigolion i gynyddu'r amledd i 5 diwrnod neu ragor.

Amledd yw'r elfen fwyaf pwysig i'w sefydlu, oherwydd heb batrwm arferol ni fydd yn dod yn newid i ffordd o fyw. Ysgogiad sydd yn achosi i chi ddechrau ond arferiad sydd yn gwneud i chi ddyfalbarhau.

Efallai bydd angen i newydd-ddyfodiaid ddechrau ymarfer corff ar ddwyster isel, ond bydd angen iddynt fod yn ymwybodol bod y dystiolaeth ar gyfer newid iechyd yn deillio'n bennaf o ymarfer cymedrol, felly os ydynt yn cerdded ni fyddant yn gwella eu ffitrwydd cardiofasgwlaidd gyda cherddediad hamddenol am 30 munud. Os ydynt yn cerdded, anelwch at gynyddu nifer y munudau o gerdded cyn cynyddu'r dwyster (neu drwy gerdded yn gyflymach neu fyny allt).

Dylid sefydlu am faint o amser y dylid ymarfer corff, ond dylai hynny gynnwys unrhyw gyfnodau cynhesu ac oeri. Mae'r canllawiau presennol wedi newid yn ddiweddar a gellir cynghori pobl bod cyfnodau o weithgaredd corfforol o 10 munud neu ragor drwy gydol y dydd yr un mor effeithiol â sesiynau hirach.

Mae yna nifer o weithgareddau y gellir eu dechrau a'r peth pwysicaf yw canfod math o ymarfer corff sydd yn rhoi mwynhad i'r unigolyn, sydd yn gyfleus, fforddiadwy a chyraeddadwy. Cerdded, seiclo a nofio yw'r tri mwyaf cyffredin ac maent yn hysbys i baw bron, ond mae yna lawer mwy. Mae dawnsio, ioga, pilates a Tai Chi yn boblogaidd iawn hefyd ac yn helpu i atal cwmpo ac annog cryfder craidd.

16: GWEITHGAREDD CORFFOROL A DECHRAU YMARFER CORFF

Diffiniadau o ddwystr cymedrol ac egnïol:

- Mae gweithgaredd corfforol dwysedd cymedrol yn achosi i oedolion deimlo'n gynhesach, anadlu'n ddyfnach ac i'r galon guro'n gyflymach, a cherdded yn sionc yw'r enghraifft fwyaf hawdd i'w hadnabod.
- Mae gweithgaredd corfforol dwysedd egnïol yn achosi i oedolion gynhesu yn gyflym iawn, i anadlu'n llawer caletach, chwysu a bydd cynnal sgwrs yn anodd

Monitro

I rai pobl mae'n fuddiol monitro eu cynnydd a defnyddio hynny i ysgogi eu hunain. Ffyrdd o fonitro cynnydd:

- Cadw dyddiadur ymarfer corff - mae'n rhad ac yn hawdd i gofnodi eich cynnydd, llwyddiant, teimladau, ac er mwyn nodi rhwystrau rhag ymarfer corff.
- Pedofesuryddion - rhad a hawdd eu defnyddio, ond nid bob amser yn ddibynadwy.³
- Mesuryddion cyflymiad - yn fwy dibynadwy a gellir eu cysylltu i raglen gyfrifiadurol ar gyfer monitro
- Walk4life - gwefan gerdded am ddim; mae'n defnyddio mapiau a llwybrau arolwg ordnans ac mae yno dudalen 'tracio cynnydd' er mwyn monitro eich ffitrwydd eich hun

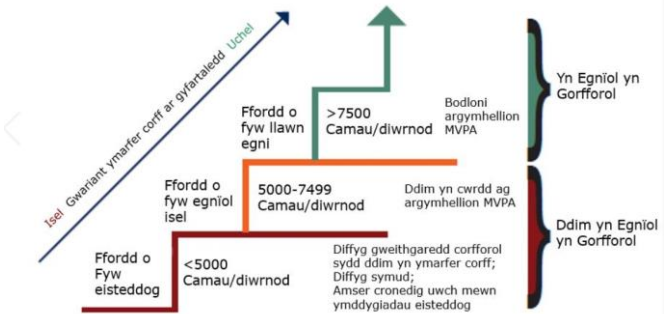
Faint o gamau sydd yn ddigonol? Mae gwahanol gyngor yn cael ei roi yn aml ynghylch faint o gamau sydd yn dda i'ch iechyd, ac efallai mai 10,000 o gamau y dydd a ddefnyddir yn fwyaf cyffredin.^{4, 5, 6} Ond mae canllawiau gweithgaredd corfforol i oedolion yn cynghori gwneud o leiaf 30 munud o weithgaredd dwyster cymedrol bob dydd, ac mae hynny yn golygu 3000-4000 o gamau yn unig.⁷⁻⁸ Er mwyn cydweddu â chanllawiau iechyd cyhoeddus, dylai'r rhain:^{9,10}

- Fod o ddwystr cymedrol (h.y. dros 100 o gamau y funud)⁷
- Cael eu cronni fesul cyfnodau o 10 munud o leiaf
- Fod yn uwch na isafswm lefel gweithgaredd corfforol (h.y. nifer y camau dyddiol) y dosbarthir pobl sydd yn gwneud llai na hynny fel unigolion eisteddog.

Oherwydd bydd y pedofesurydd neu'r mesurydd cyflymiad yn mesur camau dwyster isel, y mân symudiadau dyddiol yma a ychwanegir at gyfanswm y camau, ond nid ydynt yn debygol o gyfrannu llawer at fuddion iechyd. Felly awgrymir y gall cyfanswm camau o lai na 5000 o gamau y dydd adlewyrchu ffordd o fyw eisteddog sydd yn gysylltiedig â mynychder uwch o ordewdra.^{9, 11} Ond drwy ychwanegu 3000-4000 o gamau cymedrol y dydd at hynny, mae hynny yn cyfateb i lefel hierarchaeth o 7500-9999 o gamau y dydd (eithaf actif), allai fod yn fwy defnyddiol at ddibenion monitro ac ysgogi.⁹

- >5000 o gamau y dydd - eisteddog
- 5000 - 7499 o gamau y dydd - ddim yn actif iawn
- 7500 - 9999 o gamau y dydd - eithaf actif
- >10000-12,499 o gamau y dydd - actif
- > 12,500 - o gamau y dydd - actif iawn

Mynegai ffordd o fyw eisteddog wedi'i ddiffinio gan gam ar gyfer oedolion: MVPA, gweithgaredd corfforol cymedrol i egnïol¹⁰



I grynhoi, gellir cyfrif pob cam, ond mae angen rhoi mwy o bwyslais ar gamau dwysedd cymedrol 'iach'.

Daw'r cyngor uchod yn rhannol gan Bandolier.¹² Mae mwy o gyngor ynghylch 'Starting to Exercise' ar gael yn eu fersiwn fwy llawn [yma](#), a [Chanllawiau Sweden ar weithgaredd](#).¹³

Dechrau Arni

I nifer mae cynyddu gweithgaredd corfforol yn anodd, ac yn aml mae angen cefnogaeth a syniadau ynghylch integreiddio gweithgaredd i fywyd bob dydd.

Mae yna nifer o ffyrdd o gynyddu gweithgaredd a cherdded yw un o'r rhai hawsaf. Os yw'n ymddangos bod 30 munud gyda'i gilydd yn ormod, rhowch gynnig ar gyfnodau byr yn ystod y dydd, megis 10 munud a cheisio adeiladu ar hynny dros gyfnod o amser. Er enghraifft:

- Gadewch y car gartref ar gyfer teithiau byrion i'r siop neu i weld ffrindiau.
- Cerddwch i'r ysgol gyda'r plant pan fyddwch yn gallu gwneud hynny
- Pan fyddwch yn defnyddio'r car, parciwch y car ym mhen pellaf y maes parcio
- Os ydych y cymudo, ewch oddi ar y trê neu'r bws un neu ddau stop yn gynnar er mwyn cerdded ychydig i'r gwaith.
- Dylech osgoi defnyddio lifft - defnyddiwch y grisiau
- Defnyddio desg sefyll i weithio arni, gellir defnyddi'r rhain wrth sefyll neu eistedd oherwydd mae ganddynt system hydrolog.
- Codwch oddi wth y ddesg a cherdded ar draws y swyddfa i siarad â chydweithiwr yn hytrach na ffonio neu e-bostio.
- Hyrwyddo a chefnogi cyfarfodydd sefyll (mae sefyll yn llosgi 15 calori yr awr o'i gymharu â 5 yr awr wrth eistedd)
- Trefnwch gyfarfod cerdded
- Darllenwch eich tabled ar ben y cwpwrdd ffeilio
- Adref, os oes gennych ffôn diwifr, cerddwch wrth siarad
- Ewch i gyfarfod ffrindiau i fynd am dro
- Defnyddiwch feic ymarfer wrth wylïo'r teledu; peidiwch â'i gadw yn yr ystafell sbâr.

16: GWEITHGAREDD CORFFOROL A DECHRAU YMARFER CORFF

O gwmpas y tŷ mae nifer o dasgau yn cynnwys gweithgaredd a gallent eich helpu i ddechrau arni:

- Glanhau a chaboli dodrefn, lloriau a ffenestri.
- Defnyddio'r sugnwr llwch
- Nifer o weithgareddau garddio megis torri'r gwellt neu wrych.
- Brwsio'r iard neu gribinio dail.
- Golchi a chaboli'r car â dwylo.

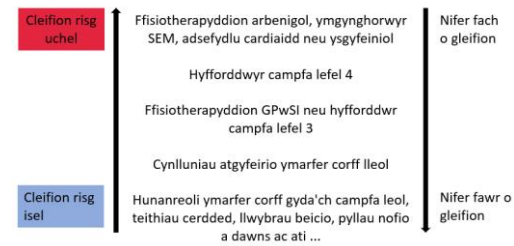
DIY - gwaith coed, defnyddio papur tywod, paentio, adeiladu etc.

Mae yna lawer o weithgareddau eraill ond y peth pwysicaf yw canfod math o ymarfer corff sydd yn rhoi mwynhad i'r unigolyn ac sydd yn gymdeithasol a chyraeddadwy.

- Cerdded - cerdded gyda ffrind neu ymuno â grŵp cerdded. Mae gan [Walk4life](#) wybodaeth am deithiau cerdded lleol a grwpiau cerdded ar gyfer nifer o ardaloedd. Mae yna hefyd deithiau cerdded iechyd, sydd yn rhai byrion gaiff eu cynnal yn y rhan fwyaf o ardaloedd lleol.
- Seiclo - mae nifer o lwybrau seiclo neu wedi cael eu datblygu o gwmpas y DU, ac mae'n weithgaredd hwyliog i'r teulu cyfan. Mae gan Sustrans fap [Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol](#) sydd ar gael am ddim
- Seiclo neu gerdded o gwmpas eich parc lleol - gall bod yn yr awyr agored ac mewn man gwyrdd eich helpu i deimlo'n well, mae yna hefyd lawer o bethau i'w gweld, megis bywyd gwyllt, pobl eraill a blodau.
- Dawnsio - mae'n gynyddol boblogaidd, yn gymdeithasol a phleserus ac mae yna nifer o wahanol fathau megis salsa, swmba, dawnsio llinell a dawnsio neuadd.
- Nofio - hwyl traddodiadol i'r teulu ac aerobeg dŵr i rai. Ceisiwch nofio ychydig yn hirach bob tro a cheisiwch beidio cymryd gormod o seibiannau.
- Golf - mae 18 twll yn bum milltir ar y rhan fwyaf o gyrsiâu, neu hyd yn oed pitsio a phytio efo plant
- Tennis, sboncen, badminton - nifer o glybiau a chyrtau o gwmpas y wlad i gael hwyl a chystadlu.
- Pêl-droed- camp fwyaf poblogaidd y wlad, felly ewch allan gyda'ch plant a chicio pêl unwaith eto!
- Mae pêl-droed cerdded yn dod yn boblogaidd, mae'n weithgaredd newydd i bobl hŷn neu rai nad ydynt yn gallu rhedeg mwyach
- Mae crefft ymladd yn boblogaidd ac yn gwella cryfder a hyblygrwydd yn ogystal â ffitrwydd cardiaidd
- Ioga a Pilates - gweithgareddau rhagorol ar gyfer hyblygrwydd, cryfder craidd ac osgo er mwyn gwella ac atal nifer o broblemau cefn.

Cofiwch mae pob gweithgaredd yn cyfrif

Y llwybr atgyfeirio



Mewn Gofal Sylfaenol ar draws y DU, cynhelir bron i 900,000 o ymgynghoriadau meddygon teulu bob dydd.¹⁴ Mae'r claf cyfartalog yn mynd i weld ei feddyg teulu 4 gwaith y flwyddyn.¹⁵ Yn ystod yr ymweliadau yma mae yna ddigon o gyfle i'r meddyg teulu, y nyrs practis a'r cymhorhydd gofal iechyd hyrwyddo ymarfer corff fel rhan o ffordd o fyw buddiol ac fel ffordd o drin nifer o glefydau. Mewn Gofal Eilaidd, cynhelir llawer o filoedd o ymgynghoriadau gyda chleifion allanol a mewnlol pryd y dylid ymgorffori cyngor ynghylch ymarfer corff i'r cynllun triniaeth.

Mae'r rhan fwyaf o gleifion angen eu hannog i fod yn fwy actif drwy dechnegau arwain syml drwy gyfrwng Cyfweled Ysgogiadol a chynghor syml ynghylch hyrwyddo gweithgaredd a dechrau gwneud ymarfer corff. Nid yw llawer o gleifion eisiau mynd i'r gampfa, gan ffafrio cerdded, seiclo, nofio a dawnsio, ac mae rhai cyngor ar hynny yn rhan o rôl unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol.

Wrth i gleifion gyflwyno mwy o broblemau cymhleth, gydag un neu ragor o gydafiacheddau, efallai bydd meddygon a nyrsys yn ffafrio atgyfeirio at Gynlluniau Ymarfer Corff Lleol neu ffisiotherapyddion, yn ddibynnol ar yr amodau a lefel y risg er mwyn cael mwy o gyngor manwl. Ond, mae yna dal lawer o anogaeth syml y gellir ei roi ynghylch cerdded, garddio a gwaith tŷ, ellir ei wneud yn gyfochrog, a bydd y rhan fwyaf o'r cleifion yn elwa o hynny.

Yn achos nifer fach o gleifion bydd angen adsefydlu mewn perthynas â'u gweithgaredd gan ffisiotherapyddion arbenigol neu hyfforddwr campfa lefel uchel 4, neu drwy unedau pwllmonari neu adsefydlu cardiaidd. Efallai bydd angen asesu rhai o'r cleifion yma gan feddygon ymgynghorol Cardiaidd, Anadlol, neu Feddygaeth Chwaraeon ac Ymarfer Corff (SEM) os ydynt ar gael.

Rhybuddion yn erbyn atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff

Er mwyn helpu gweithwyr iechyd proffesiynol i gynghori cleifion cyn cynyddu gweithgarwch corfforol, mae rhestr gydnabyddedig o rybuddion yn erbyn gweithgarwch corfforol: dylid sgrinio cleifion ar sail y rhestr hon ac, os oes unrhyw wrtharwyddion, rhaid trin yr anhwylder cyn dechrau'r gweithgarwch. Datblygwyd y rhain ar gyfer adsefydlu cardiaidd a sgrinio iechyd cyn cymryd rhan mewn gweithgarwch.

16: GWEITHGAREDD CORFFOROL A DECHRAU YMARFER CORFF

Rhybuddion yn erbyn atgyfeirio cleifion i wneud ymarfer corff ¹⁶

- Angina ansefydlog,
- Pwysedd gwaed systolig ≥ 180 mmHg a/neu bwysedd gwaed diastolig ≥ 100 mmHg,
- Dangos gostyngiad mewn pwysedd gwaed o > 20 mmHg yn ystod prawf goddef ymarfer,
- Tacycardia wrth orffwys > 100 bpm,
- Arhythmia atrïaidd neu fentriglaidd heb ei reoli,
- Methiant ansefydlog neu aciwt y galon
- Diabetes ansefydlog
- Salwch twymynol

Nodir rhagofalon eraill ar gyfer ymarfer yn yr adrannau perthnasol yn y taflenni ffeithiau eraill.

Dyfynnwyd y rhybuddion yn erbyn gweithgarwch corfforol o

BACR 2006 Phase IV Exercise Instructor Training Manual ac ACSM (2009) Guidelines for Exercise Testing and Prescription (dyfynnwyd 20 Hydref 2018). Ar gael yn: http://www.bacpr.com/resources/BACPR_Protocol.pdf

Ymwadiad

Nid yw gweithwyr iechyd proffesiynol wedi'u hyfforddi i roi rhaglenni ymarfer corff i unigolion ac ni fwriedir i'r adnodd hwn annog unrhyw un i fynd y tu hwnt i'w brofiad ei hun. Fodd bynnag, mae tywys rhywun i gerdded, nofio, beicio neu ddawnsio o fewn gallu pawb.

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

CYFEIRIADAU

1. The UK general practice physical activity questionnaire (GPPAQ): <https://www.gov.uk/government/publications/general-practice-physical-activity-questionnaire-gppaq>
2. The Scot-PASQ. (cited 2019 Oct 5) Available from: <http://www.healthscotland.scot/publications/physical-activity-pathway-for-secondary-care>
3. Tudor-Locke C, Sisson SB, Lee SM et al. (2006) Evaluation of quality of commercial pedometers. Canadian Journal of Public Health. 2006;97:S10-5
4. Chan CB, Ryan DA, Tudor-Locke C. (2004) Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. Preventive Medicine. 2004;39 (6): 1215-22
5. Le Masurier GC, Sidman CL, Corbin. (2003) Accumulating 10,000 steps: does this meet current physical activity guidelines? Res Q Exerc Sport. 2003; 74(4): 389-94
6. Thompson DL, Rakow J, Perdue SM. (2004) Relationship between accumulated walking and body composition in middle-aged women. Med Sci Sports Exerc. 2004;36(5):911-4
7. Tudor-Locke C, Sisson SB, Lee SM et al (2005) Pedometer-determined step count guidelines for classifying walking intensity in a young ostensibly healthy population. Canadian Journal of Applied Physiology. 2005;30(96):666-76
8. Wilde BE, Sidman CL, Corbin CB. (2001) A 10,000 step count as a physical activity target for sedentary women. Res Q Exerc sport. 2001;72(4):411-4
9. Tudor-Locke C, Bassett DR. (2004) How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. Sports Medicine. 2004;34:1-8
10. Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP, Kang M. (2008) Revisiting "How many steps are enough". Medicine and Science in Sports and Exercise. 2008;40:S537-543
11. Tudor-Locke C, Ainsworth BE, Whitt MC et al. (2001) The relationship between pedometer-determined ambulatory activity and body composition variables. International Journal of Obesity. 2001;25:1571-8
12. Adapted from K Parmenter (2001) 'Starting to exercise' Bandolier (cited 2019 Oct 5) Available at: <http://www.medicine.ox.ac.uk/bandolier/booth/hliving/star-toex.html>
13. Swedish National Institute of Public Health. (2010) General recommendations regarding physical activity. (Cited 2019 Oct 5) Available at: <http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/2.-General-recommendations-regarding-physical-activity.pdf>
14. Department of Health. (2007) Our NHS, our future: NHS next stage review – interim report. London: The Stationery Office.
15. Royal College of General Practitioners. You and your GP. Patient Information leaflet. London: RCGP, 2010. Historical Data
16. BACR 2006 Phase IV Exercise Instructor Training Manual and ACSM (2009) Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (cited 2019 Oct 5) Available from: http://www.bacpr.com/resources/BACPR_Protocol.pdf