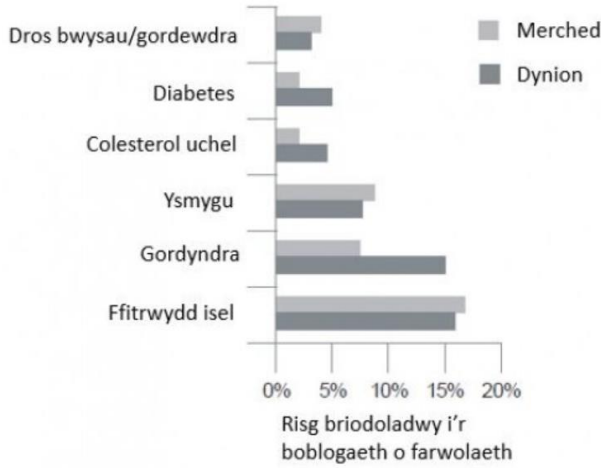


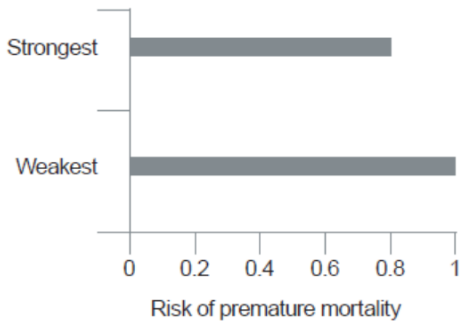
02: GWEITHGARWCH CORFFOROL A PHOB- ACHOS MARWOLAETH (HIRHOEDLEDD)

Mae gweithgaredd corfforol annigonol a ffitrwydd corfforol gwael yn ffactorau risg arwyddocaol mwn perthynas â marwoldeb cynamserol; mae cyrraedd yr isafswm lefel gweithgaredd corfforol a argymhellir yn debygol o arwain at ostyngiad o 30% o ran y risg o farw'n gynnar.¹ Mae anweithgarwch corfforol a ffitrwydd corfforol isel yn annibynnol ar ffactorau risg eraill ac mae hynny yn hyd yn oed mwy arwyddocaol pan fyddwch yn ystyried y gyfran uchel o'r boblogaeth sydd yn anweithgar a ddim yn ffit (**Ffigwr 1**).



Ffigwr 1 Ffracsionau priodoladwy (%) ar gyfer marwolaethau pob achos mewn 40,842 (3333 o farwolaethau) mewn dynion a 12,943 (491 o farwolaethau) mewn merched yn Astudiaeth Hydredol y Ganolfan Aerobeg. Mae'r ffracsionau priodoladwy yn cael eu haddasu ar gyfer oedran a phob eitem arall yn y ffigwr. Mae'r ffracsionau priodoladwy yn amcan o nifer y marwolaethau

Mae yna berthynas wrthdro rhwng swm y gweithgaredd corfforol a marwoldeb pob achos: po fwyaf gweithgar yr ydych y lleiaf tebygol yr ydych o farw yn gynamserol.³ Hefyd, mae cryfder cyhyrau gwael yn gysylltiedig â marwoldeb cynamserol, mae'n debyg oherwydd risg uwch o gwmpo (**Ffigwr 2**).



Ffigwr 2 Dadansoddiad ffactorau risg marwoldeb pob achos wedi ei addasu ar gyfer ffactorau risg eraill. Astudiaeth hydredol Aerobig (8762 o ddynion 20-80 oed. Camau dilynol cyfartalog 19 mlynedd, cyfanswm o 503 o farwolaethau).⁴

Mae treulio cyfnodau hir yn ystod y dydd yn eistedd (dros 6 awr) hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o farwoldeb cynamserol, hyd yn oed os ydych yn actif.⁵ Mae nifer o gleifion yn cael anhawster deall ystyr lleihau risg, felly defnyddiwyd ymchwil hefyd i ddangos effaith gweithgaredd corfforol ar hirhoedledd. Mae hyd yn oed symiau bychan o weithgaredd corfforol yn lleihau'r risg o farw'n gynamserol. Gall cyn lleied â 15 munud o ymarfer corff pob dydd ychwanegu tua 3 blynedd at fywyd o'i gymharu ag unigolion anweithgar.⁶ Awgrymodd yr un astudiaeth y gallai 30 munud o weithgaredd corfforol rheolaidd (lefel Canllawiau gweithgaredd corfforol y DU) ychwanegu 4.2 blynedd at fywydau dynion a 3.7 blynedd at fywydau merched.

Negeseuon allweddol:

1. Dangoswyd bod gweithgarwch corfforol yn gysylltiedig â byw yn hirach.
2. Mae ffitrwydd isel wedi cael ei gysylltu â risg uwch o farwoldeb cynamserol nag ysmygu a diabetes gyda'i gilydd mewn poblogaethau anweithgar.

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

02: GWEITHGARWCH CORFFOROL A PHOB- ACHOS MARWOLAETH (HIRHOEDLEDD)

CYFEIRIADAU

1. Department of Health. (2011) [Start Active, Stay Active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers](#). (cited Jul 2, 2019)
2. Blair SN. (2009) Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*; 43:1-2
3. Warburton DER, Charlesworth S, Ivey A, et al. (2010) A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical activity*. 2010;7:39-39 doi: 10.1186/1479-5868-7-39
4. Ruiz JR, Sui X, Lobelo F, et al. Association between muscular strength and mortality in men: prospective cohort study. *BMJ* 2008;337: 92-5
5. Patel AV, Bernstein L, Deka A, et al. Leisure time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults. *American Journal of Epidemiology*. 2010;172(4):419-29 doi:10.1093/aje/kwq155
6. Wen CP, Wai JPM, Tsai MK et al. (2011) Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet* 2011; 378(9798):1244-53 doi:10.1016/s0140-6736(11)60749-6