

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) ar [Atal iechyd gwael - gordewdra](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care Committee](#) consultation on [Prevention of ill health - obesity](#)

OB22 : Ymateb gan: Chwaraeon Cymru| Response from: Sports Wales



Ymgynghoriad y Pwyllgor HSCS – Ymateb Chwaraeon Cymru

**Ymchwiliad Pwyllgor Iechyd
a Gofal Cymdeithasol y
Senedd.**

Atal salwch: Gordewdra

1. Ymateb Chwaraeon Cymru i ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i anghydraddoldebau iechyd: gordewdra

Chwaraeon Cymru yw'r sefydliad cenedlaethol sy'n gyfrifol am ddatblygu a hyrwyddo chwaraeon a gweithgarwch corfforol yng Nghymru ar lefel gymunedol ac elitaidd. Cawn ein hariannu gan gyllid blynyddol gan Lywodraeth Cymru a'r Loteri Genedlaethol. Ni yw'r prif gynghorydd ar faterion chwaraeon i Lywodraeth Cymru ac rydym yn gyfrifol am ddosbarthu arian y Llywodraeth a'r Loteri Genedlaethol i chwaraeon yng Nghymru.

Chwaraeon Cymru yw un o'r cyrff cyhoeddus lleiaf yng Nghymru ac mae ein cyllideb yn cynnwys costau rhedeg, cyllid grant ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol, partneriaid cenedlaethol ac awdurdodau lleol i ddarparu chwaraeon, ond hefyd chwaraeon cymunedol – gan gynyddu a buddsoddi mewn cyfleoedd lleol i glybiau a chymdeithasau i wasanaethu anghenion eu cymunedau lleol.

Rydym yn un o'r 44 o gyrff cyhoeddus yng Nghymru y mae'n ofynnol iddynt gadw at Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru); rydym yn cyflawni ein dyletswyddau o dan Safonau'r Gymraeg ac mae ein lle yng nghymdeithas a diwylliant Cymru yn bwysig iawn i ni. Rydym yn gweithio'n agos gyda'r Comisiynwyr Pobl Hŷn a Phlant ac yn edrych ar ein holl waith drwy lens cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.

Rydym yn ymdrechu i fod y gorau y gallwn fod a rhoi'r gorau y gallwn ei gynnig i bawb ar hyd y llwybr chwaraeon, o blant sy'n dechrau arni, i athletwyr sydd wedi ennill medalau, llwybr gyrfa amrywiol yn y sector chwaraeon, a phobl hŷn yn cadw'n heini, yn iach ac yn annibynnol.

Trosolwg

1. Mae Chwaraeon Cymru yn croesawu'r cyfle i ymateb i ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i **'anghydraddoldebau iechyd: gordewdra'**.
2. Mae Chwaraeon Cymru o'r farn y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol chwarae rhan allweddol wrth gefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd corfforol a meddyliol hirdymor yn eang ac mae bob amser yn gwerthfawrogi'r cyfle i allu cadarnhau'r neges hon.
3. **Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru** yw'r llwyfan ar gyfer cyfranogiad traws-sector mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, ac mae'n ceisio trawsnewid Cymru yn genedl actif, lle gall pawb fwynhau chwaraeon a gweithgarwch corfforol am oes. Cydgynhyrchwyd y Weledigaeth gydag ystod eang o randdeiliaid i gynrychioli llais pobl Cymru. Ochr yn ochr â'r sector chwaraeon a'r Llywodraeth dyma ein cyfrwng ar y cyd ar gyfer trawsnewid Cymru yn genedl wirioneddol actif; ac rydym yn ystyried yr effaith y gall chwaraeon ei chael ar gefnogi iechyd corfforol a meddyliol fel rhan allweddol o hyn. Byddem yn hapus i drafod **'Y Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru'** gyda'r Pwyllgor a'r rôl sydd ganddi i'w chwarae wrth gefnogi iechyd a lles pobl Cymru.

4. Yn ddiamau, mae gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol ran sylweddol i'w chwarae wrth gefnogi lles corfforol a meddyliol pobl a hoffem weld hyn yn cael ei gydnabod ar draws y polisi gordewdra a'r gwasanaethau sydd ar gael i'r rhai sy'n byw gyda gordewdra neu sydd dros eu pwysau.

Beth fyddai Chwaraeon Cymru yn hoffi ei weld yn digwydd o ganlyniad i'r ymchwiliad hwn?

5. Hoffai Chwaraeon Cymru weld Llywodraeth Cymru yn cefnogi datblygu dull cenedlaethol o ymdrin â gweithgarwch corfforol fel elfen allweddol i fynd i'r afael â gordewdra. Rydym yn credu bod cydweithio a gwaith trawsadrannol yn allweddol i wneud y cynllun hwn yn llwyddiant.
6. Hoffai Chwaraeon Cymru i'r pwyllgor dynnu sylw at y rôl hollbwysig sydd gan chwaraeon, a gweithgarwch corfforol, i'w chwarae o ran cefnogi iechyd a lles pobl Cymru – a chefnogi Llywodraeth Cymru i weithredu ar ei safbwynt y gall ['Chwaraeon fod yn adnodd iechyd ataliol mwyaf effeithiol y genedl'](#).¹
7. Hoffai Chwaraeon Cymru weld rhaglenni sy'n ceisio mynd i'r afael ag effaith gordewdra ar bobl iau, fel Actif Dyddiol (ceir rhagor o wybodaeth yn nes ymlaen yn yr ymateb), yn cael blaenoriaeth gan Lywodraeth Cymru.
8. Mae Chwaraeon Cymru eisiau i Lywodraeth Cymru nodi pwysigrwydd chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar draws adrannau'r llywodraeth wrth ystyried budd chwaraeon i'r economi wrth ddrafftio cyllidebau'r dyfodol.

Ffocws ein hymateb:

9. Er y bydd rhywfaint o'n hymateb yn sicr yn gorgyffwrdd â sawl maes yn ymchwiliad y pwyllgor, byddwn yn anelu at ganolbwyntio ar bedwar maes allweddol o'r cylch gorchwyl lle rydym yn credu y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol roi'r cymorth gorau i bobl y mae'r ymchwiliad hwn yn effeithio arnynt.

Yn unol â'r cylch gorchwyl byddwn yn canolbwyntio ein hymateb ar y meysydd allweddol canlynol:

- Atal ac ymyrraeth gynnar
- Bylchau a meysydd i'w gwella yn y polisi presennol
- Effaith ffactorau penderfynu cymdeithasol a masnachol ar ordewdra
- Y berthynas rhwng gordewdra ac iechyd meddwl

Yn ystod yr ymateb hwn byddwn hefyd yn tynnu sylw at wybodaeth allweddol sy'n dangos pwysigrwydd chwaraeon a gweithgarwch corfforol o ran mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, gan gynnwys gordewdra, ac a fydd, gobeithio, o ddiddordeb i'r pwyllgor.

¹ Er bod y datganiad hwn wedi cael ei ddefnyddio gyntaf yng nghyllideb 2022-23 Llywodraeth Cymru, maent wedi ei ailadrodd yn naratif y ddwy flynedd ddilynol.

Byddwn hefyd yn tynnu sylw at ein [‘Elw cymdeithasol ar fuddsoddiad’](#) diweddar sy’n dangos y budd unigryw y gall ac y mae chwaraeon yn ei sicrhau i boblogaeth Cymru.

Byddwn hefyd yn nodi rhai astudiaethau achos o waith prosiect Chwaraeon Cymru a all chwarae rhan allweddol yn ein barn ni yn y gwaith o gefnogi pobl sy’n cael eu heffeithio gan yr ymchwiliad hwn ac rydym yn hapus i drafod cynnydd y rhain yn fanylach.

Dirnadaeth Chwaraeon Cymru:

10. Mae data Chwaraeon Cymru yn ymwneud â darpariaeth, mynediad a mwynhad o chwaraeon a gweithgarwch corfforol pobl o bob oedran ym mhob rhan o Gymru. Rydym yn credu y gall ein hymchwil a’n dirnadaeth gefnogi’r pwyllgor drwy ddatblygu ei ddealltwriaeth o fanteision cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar draws sbectrwm eang iechyd corfforol a meddyliol.
11. Mae canlyniadau [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) yn dangos bod y rhai sy’n cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol deirgwaith neu fwy yr wythnos yn fwy tebygol o fod â ffordd o fyw iachach. Dywedodd 39% o bobl eu bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos. Mae hwn yn Ddangosydd Cenedlaethau’r Dyfodol ac mae’r ganran wedi gwella ychydig yn 2022-23 ond ychydig o newid sydd wedi bod ers nifer o flynyddoedd bellach, gan gynnwys y canlyniadau cyn covid.

Canfu data hanesyddol o Arolwg Cenedlaethol Cymru mewn perthynas â’r cysylltiad â gordewdra a lefelau is o gyfranogiad mewn chwaraeon (ac i’r gwrthwyneb) bod y rhai a oedd yn actif yn aml drwy weithgareddau chwaraeon yn llawer llai tebygol o fod yn or-dew (neu’n afiach o or-dew) o gymharu â’r rhai nad oeddent yn actif yn aml.

Yn ogystal, roedd oedolion a ddosbarthwyd fel dros eu pwysau neu’n or-dew hefyd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos na’r rhai a oedd yn mesur pwysau iach ([Arolwg Cenedlaethol Cymru](#)).

Yn [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) (2022-2023) dim ond 37% o oedolion yng Nghymru oedd â phwysau iach (yn seiliedig ar BMI).

12. Mae Chwaraeon Cymru hefyd yn ymuno â Savanta i gael gwybodaeth am arferion ac ymddygiadau gweithgarwch y genedl. Wedi’i roi ar waith i dracio lefelau gweithgarwch yn ystod pandemig y Coronafeirws, mae [‘Traciwr Gweithgarwch Cymru’](#) wedi parhau i wirio lefelau gweithgarwch yng Nghymru yn rheolaidd.
13. Mae’r arolygon, sydd bellach yn cael eu cynnal bob chwarter, yn rhoi cipolwg ar weithgarwch corfforol a chwaraeon, yn ogystal ag agwedd pobl Cymru tuag at ymarfer corff. Mae’r data wedi cael eu pwysoli i fod yn ddemograffig gynrychioliadol o oedolion 16+ oed Cymru yn ôl rhywedd, oedran a’r amcangyfrif o aelwydydd sydd â phlant o dan 16 oed.

Cynhaliwyd ton Gwanwyn 2024 o ‘Draciwr Gweithgarwch Cymru’ dros benwythnos olaf mis Ebrill ac mae’n nodi deuddegfed ton yr arolwg ers iddo ddechrau ym mis Mai 2020.

Yn ystod y don yma rydym wedi gweld y lefelau isaf o **anweithgarwch** ers cyflwyno'r cwestiwn hwn gyntaf (yn Nhon 5, Chwefror 2022), gyda dim ond un o bob deg oedolyn (10%) yn dweud nad oeddent wedi gwneud 'unrhyw weithgarwch corfforol rheolaidd yn ystod y tri mis diwethaf'.

Fe wnaethom hefyd gyflwyno cwestiwn newydd ynghylch **rheoli pwysau**. Dywedodd ychydig dros ddau o bob pump (42%) o oedolion eu bod yn cael eu cymell i gymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol i reoli eu pwysau. Roedd merched (48%), oedolion hŷn (35 i 54 oed = 44%, 55+ oed = 44%), ac oedolion o grwpiau ethnig 'gwyn' (43%) yn fwy tebygol (na'u cymheiriaid) o ddweud bod 'rheoli pwysau' yn gymhelliant dros gymryd rhan.

Mae dadansoddiad pellach o'r data sy'n archwilio gwahaniaethau rhwng grwpiau demograffig yn datgelu gwybodaeth ddefnyddiol arall. Dywedodd y rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig yng Nghymru eu bod yn sylweddol lai tebygol o **boeni am adael eu cartref** i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol na'r rhai o ardaloedd o amddifadedd canolig a'r ardaloedd mwyaf difreintiedig (15% o gymharu â 25% o gymharu â 24%). Ymhellach, mae cyfran y merched sy'n dweud eu bod yn teimlo bod ymarfer corff yn **bleserus ac yn rhoi boddhad iddynt** (48%) wedi gostwng o'r un adeg y llynedd (55%).

Felly beth mae hyn yn ei olygu?

- Mae'n galonogol gweld gostyngiad yn y cyfraddau anweithgarwch ymhlith oedolion yng Nghymru ers mis Chwefror 2022, yn enwedig o ystyried y bydd y buddion iechyd mwyaf i'w cael ymhlith yr unigolion hynny sy'n symud o wneud dim byd i wneud rhywbeth. Er nad oes modd canfod beth sydd wedi ysgogi'r newid hwn o'r traciwr yn unig, mae'n bosibl bod ymgyrchoedd a rhaglenni i hybu symudiad a gweithgarwch ymhlith y lleiaf actif yng Nghymru yn dwyn ffrwyth. Bydd y traciwr yn parhau i fonitro'r duedd hon.
- Roedd rheoli pwysau yn gymhelliant sylweddol i gymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgarwch corfforol, gyda 42% o oedolion yn nodi'r cymhelliant hwn. Efallai mai cynigion chwaraeon sy'n ceisio ymgysylltu ag oedolion hŷn a merched fyddai'n elwa fwyaf o ddylunio cynigion o amgylch y budd hwn / cyfathrebu'r budd hwn yn eu cynnwys marchnata, o ystyried mai'r grwpiau hyn sydd fwyaf tebygol o allu uniaethu gyda'r cymhelliant hwn.
- Mae cyfran y merched a ddywedodd eu bod yn 'mwynhau ymarfer corff' wedi gostwng dros y deuddeg mis diwethaf (7 pwynt canran). Nid yw'n glir beth yw'r rhesymau dros y newid hwn, fodd bynnag bydd y traciwr yn parhau i fonitro'r duedd hon yn fanwl i ganfod a yw hwn yn amrywiad neu fod y duedd wir yn mynd ar i lawr.
- Mae oedolion mewn ardaloedd mwy difreintiedig yng Nghymru yn poeni mwy am adael eu cartrefi i fod yn gorfforol actif na'r rhai mewn ardaloedd llai difreintiedig. Gallai hyn fod o ganlyniad i gyfraddau is o lythrennedd corfforol neu fwynhad o weithgarwch ymhlith y poblogaethau hyn, neu oherwydd ffactorau amgylcheddol (fel cyfraddau troseddau uwch, cymdogaethau llai atyniadol i'w cerdded) sy'n gwneud teimlo'n ddiogel yn yr ardaloedd hyn yn llai tebygol. Byddai ymchwil pellach yn helpu i daflu goleuni ar hyn, ond dylai ymyriadau sy'n ceisio cynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn yr ardaloedd hyn o Gymru fod yn ymwybodol o fod angen mynd i'r afael â'r ffactor hwn.

Byddem yn croesawu trafodaeth bellach gyda'r pwyllgor yn y dyfodol ynghylch pa wybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol iddynt mewn arolygon yn y dyfodol, gan fod cyfleoedd bob amser i fewnbynnu pa gwestiynau sy'n cael eu gofyn.

14. Mae effaith y cynnydd mewn costau byw ar allu pobl i gymryd rhan mewn chwaraeon wedi'i gofnodi'n dda hefyd. Mae data diweddar o [Draciwr Gweithgarwch Cymru](#) yn awgrymu bod hyn yn cael mwy o effaith ar bobl sydd ag anawsterau iechyd ac iechyd meddwl hirsefydlog.

Cylch gorchwyl:

Atal a ffordd o fyw

- *Cam gweithredu i wella atal ac ymyrraeth gynnar*

Mae Chwaraeon Cymru yn cydnabod pwysigrwydd gwella atal ac ymyrraeth gynnar i atal iechyd a lles pobl rhag dirywio. Mae'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yn ceisio trawsnewid Cymru i fod yn genedl actif lle gall pawb fwynhau chwaraeon am oes. Mae gan chwaraeon a gweithgarwch corfforol rôl bwysig i'w chwarae wrth gefnogi iechyd a lles y boblogaeth, ac os cânt eu gosod yn ganolog mewn mesurau iechyd ataliol, gallant fod yn gyfrwng i hirhoedledd a lles cyffredinol.

Un newid sylweddol y mae Chwaraeon Cymru wedi'i gyflwyno dros y pum mlynedd diwethaf yw ein strategaeth fuddsoddi newydd. Mae penderfyniadau ariannu ar gyfer partneriaid sy'n cael eu sbarduno gan ddata bellach yn cael eu gwneud ar sail cyfranogiad a galw am chwaraeon, gyda phwyslais mawr ar farn plant a phobl ifanc. Ymhellach, mae'r data a ddefnyddir hefyd yn defnyddio data demograffig ar gyfer pobl ifanc am anabledd, amddifadedd, hil a rhywedd i flaenoriaethu'r dyraniad ariannol. Rydym hefyd wedi gweithredu newidiadau tebyg i gyllid ar gyfer Partneriaid Cenedlaethol, na allwn fesur canlyniadau data ar eu cyfer mor hawdd, a chyllid rhanbarthol, gan ariannu Partneriaethau Chwaraeon rhanbarthol yn lle timau datblygu chwaraeon unigol.

Rydym wedi mabwysiadu dull Cenedlaethau'r Dyfodol o fuddsoddi mewn profiadau plentyndod cynnar gan fod y dystiolaeth yn dangos bod creu arferion chwaraeon cynaliadwy, gydol oes yn sbardun allweddol yn yr agenda iechyd ataliol. Er y gall cyfleoedd chwaraeon fel triniaeth ar gyfer salwch fod yn hynod effeithiol, bydd defnyddio presgripsiynau cymdeithasol a chyllid iechyd ar gyfer atal iechyd yn sicrhau'r effaith orau bosib ar gyfradd uwch o lawer.

Fe wnaethom gyfrannu at ymgynghoriad fframwaith presgripsiynau cymdeithasol Llywodraeth Cymru, ac rydym yn edrych ymlaen at weld sut caiff y fframwaith newydd ei roi ar waith. Rydym wedi bod yn glir yr hoffem weld chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn cael eu gosod wrth galon fframwaith ataliol sy'n cefnogi pobl i fyw bywydau llawn ac iach.

Yn hollbwysig, hoffem ddeall sut gellir cefnogi ein partneriaid i gyflwyno ymyriadau a fydd yn helpu pobl sy'n cael eu hatgyfeirio atynt. Mae angen cydnabod mai llawer o leoliadau chwaraeon a chymunedol, a chlybiau, fydd y manau lle bydd yr ymyriadau hyn yn fwyaf tebygol o gael eu darparu.

Mae hyn yn golygu bod rhaid i'r codau ymarfer a'r cysylltiad â gofal sylfaenol fod yn arloesol er mwyn sicrhau bod gan y gwirfoddolwyr hyn y gefnogaeth a'r arweiniad, yn eu tro, i gefnogi'r rhai sy'n cael eu hatgyfeirio ar eu siwrnai.

Gallai hyn fod yn rhwystr i bresgripsiynau cymdeithasol llwyddiannus, ac mae'n rhwystr yr hoffem weld ymdrechion i'w oresgyn.

Rydym yn dymuno i bobl gael eu grymuso i gael mynediad at chwaraeon a'u defnyddio er eu lles. Fel y nodwyd yng nghylch gorchwyl yr ymchwiliad hwn, mae stigma digroeso ynghlwm wrth y pwnc dan sylw. Yng ngoleuni hyn, mae'n bwysig nodi mai dim ond os oes amgylcheddau croesawgar, cynhwysol i bobl fynd iddynt fydd presgripsiynau cymdeithasol yn gweithio, hefyd yr amgylchedd cefnogol priodol, yn enwedig os nad yw pobl wedi gwneud ymarfer corff erioed ac os ydynt yn meddwl nad yw ar eu cyfer hwy.

Fel rhan o ymyriadau Llywodraeth Cymru drwy'r cynlluniau gweithredu Pwysau Iach, Cymru Iach, rydym wedi bod yn falch o weithio gyda'n partneriaid i ddarparu rhaglenni sy'n dystiolaeth astudiaethau achos o bresgripsiynau cymdeithasol da.

Mae rhaglenni fel **Actif Dyddiol**, y **'Rhaglen Plant a Theuluoedd'** a'r **cynllun hamdden actif 60+ (ALS)** i gyd yn rhaglenni sydd â chyfleoedd clir i gefnogi presgripsiynau cymdeithasol. Ceir rhagor o fanylion am rai o'r rhaglenni hyn yn nes ymlaen yn yr ymateb hwn.

Bylchau a meysydd ar gyfer gwelliant yn y polisi presennol:

Rydym yn credu bod cyfle i Chwaraeon a gweithgarwch corfforol gael eu hyrwyddo'n fwy effeithiol ar draws y Llywodraeth a byddem yn argymhell bod angen gwneud mwy i sicrhau bod chwaraeon yn cael eu hintegreiddio'n effeithiol yn y Rhaglen Lywodraethu.

Rydym eisiau sicrhau bod y dysgu a'r wybodaeth o raglenni Chwaraeon Cymru yn cael eu hintegreiddio yn y Rhaglen Lywodraethu a thrwy'r Sector Chwaraeon yn ei gyfanrwydd.

Fel y nodwyd yn gynharach yn yr ymateb hwn, rydym yn gweld cyfleoedd clir i chwaraeon gefnogi'r agenda anghydraddoldebau iechyd, gan gynnwys mynd i'r afael â gordewdra. Hoffai Chwaraeon Cymru annog Llywodraeth Cymru i gefnogi datblygu dull cenedlaethol o fynd i'r afael â gweithgarwch corfforol fel elfen allweddol o fynd i'r afael â gordewdra. Rydym yn credu bod cydweithio a gwaith trawsadrannol yn allweddol i wneud y cynllun hwn yn llwyddiant a byddem yn croesawu trafodaethau pellach ar y mater hwn.

Effaith ffactorau penderfynu cymdeithasol a masnachol ar ordewdra

Mae ein harolygon yn dangos yn gyson bod bwlch rhwng y rhai sydd â modd a'r rhai heb fodd o ran gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff. Yn y pen draw, rydym yn gwybod bod cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn arwain at ganlyniadau iechyd gwell ac, yn Chwaraeon Cymru, un o'n nodau allweddol yw y gall pob person yng Nghymru gael mynediad at chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a'n bod yn ceisio adnabod unrhyw rwystrau a chefnogi'r sector chwaraeon i gael gwared arnynt.

Rydym hefyd yn cydnabod bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n byw mewn tldi yn profi anfantais mewn sawl ffordd. Iddynt hwy nid mater o ddiffyg arian neu ddillad yn

unig yw tlodi; mae mynediad i chwarae a hamdden, prydau cytbwys rheolaidd, mynediad at wasanaethau a chefnogaeth i gyd yn feysydd lle maent yn wynebu anfantais bosibl. Dim ond tlodi yn amlygu ei hun yw hyn. Fodd bynnag, canlyniadau'r problemau hyn yw bod tlodi plant yn cyfyngu ar ddyhead, yn cyfyngu ar brofiad bywyd, yn effeithio ar iechyd ac yn arwain at lai o gyfleoedd ar gyfer y dyfodol.

Mae plant sy'n cael eu magu mewn tlodi yn profi canlyniadau iechyd, cyrhaeddiad addysgol a rhagolygon economaidd gwaeth na'u cyfoedion mwy cefnog. Rydym yn gwybod hefyd eu bod yn llai tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon. Mae mynd i'r afael â thlodi ac anghydraddoldeb ymhlith plant a phobl ifanc yn hollbwysig, nid yn unig o ran eu cyfle hwy eu hunain i wneud y gorau o'u bywydau ond i'r hyn y gallant ei gyfrannu at y gymdeithas ehangach fel oedolion.

Yn unol â strategaeth Tlodi Plant Llywodraeth Cymru ar ei newydd wedd, rydym wrthi'n llunio ein hymateb newydd i dlodi plant a fydd yn ceisio datblygu ein gwaith ymhellach i sicrhau bod pob person ifanc yng Nghymru yn cael y cyfle i gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol, dim ots beth yw eu cefndir economaidd.

Fel y nodwyd, rydym yn credu bod angen cydnabod chwaraeon am y rôl hollbwysig y gall ei chwarae ar draws meysydd polisi, a bod angen i chwaraeon ddod yn rhan reolaidd o'r sgwrs wrth gyflawni canlyniadau iechyd. Er bod y dadleuon hyn yn cael eu cydnabod ar draws y Llywodraeth, mae chwaraeon yn parhau i gynrychioli swm mor fach o gyllideb y Llywodraeth. Pe cytunid ar gydweithredu a chanlyniadau gan ddefnyddio chwaraeon, efallai y byddem yn gweld llawer mwy o elw ar fuddsoddiad o ran lles pobl Cymru.

O ran heriau economaidd-gymdeithasol, yr argyfwng costau byw ac anghydraddoldebau cynyddol, mae Chwaraeon Cymru wedi addasu ei ffrydiau buddsoddi i ganolbwyntio ar y meysydd hyn, er enghraifft y [Grant Arbed Ynni](#) sy'n cynnig cyfle unigryw i glybiau chwaraeon yng Nghymru wneud gwelliannau arbed ynni a hefyd helpu i fynd i'r afael â'r argyfyngau hinsawdd a natur. Mae [Cronfa Cymru Actif](#) yn hyrwyddo cydraddoldeb, cynaliadwyedd ac arloesedd mewn chwaraeon ac yn ogystal, mae gennym ein ffrwd [Crowdfunder](#) sydd wedi targedu gwaith o ran mynd i'r afael ag anghydraddoldebau cynyddol gyda 50% o brosiect yn gallu cael arian cyfatebol os yw wedi'i leoli yn un o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru, fel y nodir gan ddata Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC).

Yn y pen draw, rydym eisiau i fwy o bobl gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol – ac mae dangosyddion wedi dangos bod pobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon fwy na 3 gwaith yr wythnos yn 39% ar hyn o bryd, sy'n parhau i adael nifer fawr o bobl nad ydynt yn cymryd rhan yn rheolaidd.

Y berthynas rhwng gordewdra ac iechyd meddwl:

Mae dirnadaeth Chwaraeon Cymru yn dangos yn gyson, os nad ydych chi'n actif yn gorfforol, rydych chi'n fwy tebygol o brofi iechyd meddwl gwael. Mae'r ffigurau hefyd yn dangos y gall peidio â chymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgarwch corfforol gael effaith negyddol ar lefelau gordewdra.

Canfu canfyddiadau diweddaraf Arolwg Cenedlaethol Cymru ar gyfer 2022-23 fod [“lles meddyliol gwell” ymhlith y rhai oedd yn cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith yr wythnos o leiaf](#), gyda 39% o bobl yn cymryd rhan yn y gweithgarwch rheolaidd hwn. Mewn gwirionedd, ers 2016-17, mae'r arolwg oedolion wedi dangos bod iechyd

cyffredinol y boblogaeth (hunangofnodi) wedi dirywio dros amser a bod nifer y bobl sy'n "rhoi gwybod am gyflwr iechyd meddwl fel salwch hirdymor" wedi cynyddu o 10% yn 2021-22 i 12% yn 2022-23. Yn fwy penodol, mae'r sgôr llesiant cyfartalog yng Nghymru wedi gostwng o 50.9 yn 2016-17 i 48.2 yn 2022-23, sy'n awgrymu dirywiad mewn lles meddyliol.

Fel rhan o raglen chwarterol [Traciwr Gweithgarwch Cymru](#) Chwaraeon Cymru, rydym wedi parhau i gasglu agweddau ac ymddygiadau tuag at chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys iechyd meddyliol a chorfforol. Canfu'r [arolwg diweddaraf o fis Ionawr 2024](#) bod ychydig dros hanner (54%) yr ymatebwyr yn cytuno eu bod yn gwneud ymarfer corff i helpu i reoli eu hiechyd meddyliol a nifer tebyg (53%) yn gwneud ymarfer corff i helpu i reoli eu hiechyd corfforol. Mae'r wybodaeth hon yn dangos bod [carfan sylweddol o'r boblogaeth](#) o bobl ledled Cymru wedi cael profiad uniongyrchol o'r effaith gadarnhaol y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol ei chael ar eu llesiant ac maent yn parhau i gymryd rhan mewn ymarfer corff oherwydd hyn.

Mae Chwaraeon Cymru yn cytuno bod angen diweddarau'r ddeddfwriaeth iechyd meddwl i adlewyrchu cymdeithas a'i hanghenion. Mae Chwaraeon Cymru yn eiriolwr dros annog mwy o sgysiau a gwaith rhagweithiol ynghylch iechyd meddwl yn y sector chwaraeon, er mwyn helpu i leihau'r stigma ynghylch iechyd meddwl yng Nghymru ymhellach ac mae'n hapus i weld cyfeirio clir at y pwnc yng nghylch gorchwyl yr ymchwiliad hwn.

Rydym yn credu mewn dull cyfannol o weithredu sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o ran llesiant unigolion, gan sefydlu cydraddoldeb rhwng y driniaeth i iechyd corfforol a meddyliol, y gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol ddylanwadu'n gadarnhaol arnynt.

Fel y nodwyd yn ein hymateb i ymgynghoriad presennol Llywodraeth Cymru ar ei Strategaeth Iechyd Meddwl, rydym eisoes yn gweithio'n fewnol ac yn allanol gyda phartneriaid i newid y ffordd y mae pobl yn meddwl am iechyd meddwl ar draws y system chwaraeon gynhwysol, gan gofleidio dull perthynol anfeddygol o weithredu. Mae'r math hwn o ddull o ddeall iechyd meddwl yn golygu ein bod eisieu ystyried y cyd-destun, yr amgylchedd a'r perthnasoedd ym mywyd person, a sut gallai'r rhain fod yn dylanwadu ar ei lesiant

Yn hanesyddol, mae'r ddealltwriaeth gyffredinol o iechyd meddwl wedi canolbwyntio ar roi symptomau gofid pobl mewn categorïau diagnostig, yn hytrach nag ystyried pam mae rhywun yn profi gofid yn y lle cyntaf. Nid yw'r model meddygol presennol yn cynnig cydraddoldeb rhwng cymorth iechyd corfforol a meddyliol. Er mwyn deall iechyd meddwl a lles unigolyn, dylem fod yn gofyn "beth sydd wedi, neu sydd heb, ddigwydd i chi?" yn hytrach na "beth sydd o'i le arnoch chi?". Pan fyddwn yn gwneud hyn, rydym yn dechrau meddwl yn wahanol am y ffyrdd y gallwn gefnogi iechyd meddwl ac rydym yn dechrau gweld bod symptomau gofid pobl yn ymateb cwbl ddealladwy o fewn cyd-destun yr hyn maent wedi'i brofi. [LINK TO OBESITY/INEQUALITIES](#)

Fel y soniwyd yn flaenorol, rydym yn adleisio barn Llywodraeth Cymru y "gall chwaraeon fod yn adnodd iechyd ataliol mwyaf effeithiol y genedl" fel y pwysleisiwyd gyntaf yng [Nghyllideb Ddrafft Llywodraeth Cymru 2022-23](#) ar dudalen 85. Fodd bynnag, fel yr amlinellwyd yn y ddogfen, "mae angen mwy o flaenoriaethu traws-sector i greu'r newidiadau cynaliadwy hirdymor mewn cyfranogiad". Cydnabuwyd y pwynt

cyn taf hefyd yn [‘Sicrhau chwarae teg: Adroddiad ar gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol mewn ardaloedd difreintiedig’](#) gan y Pwyllgor Diwylliant, Cyfathrebu, y Gymraeg, Chwaraeon a Chysylltiadau Rhyngwladol.

O ystyried ein ffocws ar chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a manteision chwaraeon i iechyd meddwl, mae gan Chwaraeon Cymru ddiddordeb personol mewn helpu i sefydlu cydraddoldeb rhwng iechyd corfforol a meddyliol, a chredwn y bydd, yn anochel, yn helpu i leihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yng Nghymru.

Astudiaethau achos o ddiddordeb i'r ymchwiliad hwn:

Rydym wedi rhoi ychydig mwy o wybodaeth isod am brosiectau a allai fod o ddiddordeb i'r pwyllgor yn ein barn ni. Mae hyn yn cynnwys mwy o fanylion am ein SROI a rhywfaint o ddadansoddi byr ar brosiectau sydd â photensial clir yn ein barn ni i gael eu cysylltu â mentrau presgripsiynau cymdeithasol ac a allai chwarae rôl genedlaethol mewn atal ac ymyrraeth gynnar.

Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI):

Mae'r [Astudiaeth Elw Cymdeithasol ar Fuddsoddiad \(SROI\) ddiweddaraf o Chwaraeon yng Nghymru](#) wedi rhoi gwerth ariannol wedi'i ddiweddarau i'r buddion y mae chwaraeon yn eu sicrhau i Gymru gyfan. Canfuwyd, **am bob £1 a fuddsoddir mewn chwaraeon yma yng Nghymru, bod elw o £4.44**. Ymhellach, mae'r astudiaeth yn amlygu bod chwaraeon yn cyfrannu swm syfrdanol o **£5.89bn mewn gwerth cymdeithasol** i Gymru.

Daw'r elw hwn drwodd mewn ystod o feysydd, gan gynnwys iechyd, lles goddrychol, cyfalaf cymdeithasol a gwirfoddoli. Er enghraifft, y budd a amcangyfrifir i iechyd yw £621m, sy'n cynnwys atal diabetes Math 2 ac iselder, yn ogystal â £2.06bn i les goddrychol, sy'n cynnwys mwy o foddhad o fywyd i gyfranogwyr a gwirfoddolwyr.

Gellir gweld dadansoddiad manylach yn y raffeg gwybodaeth isod:

Canlyniadau ECAF £5.98bn

Amcangyfrif o werth cymdeithasol cymryd rhan a gwirfoddoli mewn chwaraeon yng Nghymru

Iechyd

£621m



Atal CHD, strôc, diabetes
Math 2, cancer y fron,
cancer y colon, torri
asgwrn y glun, poen cefn,
dementia, iselder

£679m

Anafiadau chwaraeon
cynyddol

-£58m

Cyfalaf

Cymdeithasol £2.87bn



Cyfalaf cymdeithasol
cynyddol y cyfranogwyr

£2.02bn

Cyfalaf cymdeithasol
cynyddol y
gwirfoddolwyr

£856m

Lles

Goddrychol £2.06bn



Lles goddrychol cynyddol
(boddhad gyda bywyd) y
cyfranogwyr

£1.74bn

Lles goddrychol cynyddol
(boddhad gyda bywyd) y
gwirfoddolwyr

£316m

Gwirfoddoli

£430m



Gwerth cyfnewid
gwirfoddoli

£430m

Mewnbynnau ECAF £1.35bn

Cost net darparu cyfleoedd i gymryd rhan
a gwirfoddoli mewn chwaraeon

Cartrefi



£751m

Sector cyhoeddus



£166m

Sector gwirfoddol



£430m

Cymhareb ECAF



4.44

Am bob £1 sy'n cael ei gwario ar chwaraeon a hamdden actif yng Nghymru, mae gwerth £4.44 o effeithiau cymdeithasol yn cael ei greu

Actif Dyddiol

- Nod y dull Actif Dyddiol o weithredu yw bod yn elfen graidd o Rwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach.
- Bydd yn un o gyfres o fframweithiau thematig y cytunir arnynt ar draws sefydliadau sy'n gweithio i gefnogi ysgolion.
- Bydd yn gweithio'n ddi-dor gyda dull Ysgolion Hybu Iechyd Sefydliad Iechyd y Byd ac yn galluogi ysgolion i blymio'n ddwfn i feysydd maent wedi'u nodi fel blaenoriaethau yn seiliedig ar anghenion eu hysgol.

Mae Actif Dyddiol yn gyfle i effeithio ar bob plentyn fel rhan o ymyriad iechyd cyhoeddus ar raddfa fawr posibl a fydd, yn ein barn ni, yn cefnogi ymddygiadau iach hirdymor ac yn sicrhau bod plant yn gweld gweithgarwch corfforol fel y norm yn eu diwrnod. Byddem yn annog yr ymchwiliad hwn i gefnogi ein huchelgais i weld newid sylweddol yn lefelau gweithgarwch plant oedran ysgol a bod cyllid hirdymor yn cael ei ymrwymo i Actif Dyddiol i wireddu'r uchelgais hwn.

Mae data Iechyd Cyhoeddus Cymru a ryddhawyd eleni, [*Adroddiad ar yr Holiadur Amgylchedd Ysgol 2022 ar gyfer Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach*](#), yn dangos, pan ofynnwyd iddynt restru'r pedwar rhwystr mwyaf i gynnydd dysgu o ganlyniad i'r pandemig, mai'r rhwystr mwyaf cyffredin a adroddwyd gan ysgolion oedd heriau iechyd meddwl y disgyblion (80%) – mae Chwaraeon Cymru yn credu y gall rhaglenni fel Actif Dyddiol chwarae rhan hanfodol mewn gwella iechyd corfforol a meddyliol pobl ifanc.

Gobeithio y bydd dull Actif Dyddiol o weithredu'n sicrhau bod plant yn profi gwell iechyd corfforol a meddyliol, hyder, canlyniadau addysgol a sgiliau cymdeithasol. Rydym eisiau i blant a'u teuluoedd ddeall pwysigrwydd chwaraeon a gweithgarwch corfforol, a chael mwynhad ohonynt, diolch i'r cyfleoedd chwaraeon sydd ar gael iddynt. Galwodd Comisiynydd Plant Cymru am 'gychwyn yn ddi-oed' ar yr ymyriad hwn yn ei [*Hadroddiad Blynyddol ar gyfer 2022-23*](#).

Rhaglen Plant a Theuluoedd (Cyfleoedd chwaraeon cydweithredol gyda Chyrff Rheoli Cenedlaethol (CRhC) wedi'u hanelu at deuluoedd sydd â phlant)

Crynodeb a Chyd-destun Polisi

Mae [*strategaeth Pwysau Iach, Cymru Iach*](#) Llywodraeth Cymru yn ceisio atal a lleihau gordewdra yng Nghymru drwy fwrw ymlaen â phedair thema allweddol erbyn 2030: Arwain a Galluogi Newid, Amgylcheddau Iach, Lleoliadau Iach a Phobl Iach. Mae'r strategaeth yn cydnabod y cyfraniad sydd gan chwaraeon i'w wneud at y nod hwn ac yn ceisio sicrhau bod cyfleoedd chwaraeon a hamdden yn fwy hygyrch. Mae [*canllawiau presennol y Prif Swyddog Meddygol \(PSM\)*](#) yn argymhell y dylai plant rhwng 5 a 18 oed gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egniïol am o leiaf 60 munud y dydd ar gyfartaledd yn ystod yr wythnos. Gall hyn gynnwys addysg gorfforol, teithio llesol, gweithgareddau ar ôl ysgol, chwarae a chwaraeon. Dylai oedolion (rhwng 19 a 64

oed) anelu at fod yn gorfforol actif bob dydd a chronni o leiaf 150 munud o weithgarwch cymedrol neu 75 munud o weithgarwch egnïol.

Beth rydym yn ei wybod o'r ymchwil

Mae'n hysbys bod lefelau gweithgarwch corfforol yn dylanwadu ar bwysau a chanlyniadau iechyd. Fodd bynnag, mae anweithgarwch corfforol a lefelau gordewdra cynyddol yn broblem barhaus yn y DU. Yng Nghymru, nododd Rhaglen Mesur Plant 2018 sy'n cael ei gweithredu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru bod un o bob pedwar plentyn dros bwysau neu'n or-dew.

Mae'r PSM yn tynnu sylw at dystiolaeth sy'n awgrymu bod lefelau gweithgarwch corfforol yn dilyn o blentyndod i fod yn oedolyn. Drwy sicrhau bod plant mor actif â phosibl, mae hyn yn cael effaith ganlyniadol gadarnhaol ar iechyd a lles poblogaeth y dyfodol.

Yn wir, mae pwysigrwydd y teulu o ran hybu a sicrhau plant iach ac actif, yn ogystal â darparu cymdeithasoli teuluol, wedi cael ei adrodd yn eang. Mae'r 'Children and families pre programme insight' a gynhaliwyd gan UK RCS (*RCS: Research, consultancy & strategy for public services*) yn nodi bod rhieni'n dylanwadu'n drwm ar lefelau gweithgarwch corfforol plant, yn enwedig plant iau sy'n tueddu i dreulio mwy o amser gyda'u rhieni. Canfu ymchwilwyr hefyd y gallai cynnydd mewn gweithgarwch corfforol ar y cyd rhwng rhiant a phlentyn fod yn ddull effeithiol o gynyddu lefelau gweithgarwch rhieni a phlant.

Dangosodd yr astudiaeth hefyd ei bod yn hollbwysig bod lefelau gweithgarwch corfforol rhieni yn cynyddu gan y bydd hyn yn ei dro yn dylanwadu ar lefelau gweithgarwch plentyn. Yn yr un modd, mae astudiaethau wedi dod i'r casgliad y gallai cyfnewid yr amser mae rhieni a phlant yn ei dreulio gyda'i gilydd mewn gweithgareddau ar eu heistedd am weithgarwch corfforol ar y cyd sicrhau buddion iechyd amlwg.

Yn gyffredinol, rydym yn gwybod y canlynol:

1. Mae lefelau gweithgarwch corfforol yn effeithio ar bwysau a chanlyniadau iechyd.
2. Nid yw llawer o blant yng Nghymru yn ddigon actif, yn enwedig y rhai o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol isel.
3. Mae cyfraddau gweithgarwch corfforol rhieni yn cael effaith ar gyfraddau gweithgarwch corfforol eu plant.

O ystyried y cyd-destun polisi a'r ymchwil a gyflwynir uchod, rydym yn cynnal yr ymyriad hwn am ddau reswm sy'n gyson â'n canlyniadau dymunol:

Bydd Chwaraeon Cymru yn cefnogi teuluoedd â phlant yng Nghymru i fod yn fwy actif ac felly i fyw bywydau iachach. Byddwn hefyd yn adeiladu'r sylfaen wybodaeth i ddysgu ohoni a gwella ac yn eiriol dros bŵer chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Byddai angen i'r rhaglenni hyn gael eu harwain gan angen lleol a bod yn bwrpasol i'w cynulleidfaoedd er mwyn gwneud y mwyaf o'r potensial y gallant ei gynnig i newid ymddygiad.

Canlyniadau Posibl

- Rydym eisiau gweld teuluoedd gyda phlant yng Nghymru yn fwy actif ac felly'n byw bywydau iachach.
- Rydym eisiau gweld teuluoedd yn manteisio ar gyfleoedd chwaraeon cydweithredol sy'n cynnwys Cyrff Rheoli Cenedlaethol.
- Mae Chwaraeon Cymru hefyd yn gweld cyfleoedd yn dod i'r amlwg o'r rhaglen sy'n cynnwys sicrhau sylfaen wybodaeth gadarnach y gellir ei defnyddio i ddysgu a gwella a chael sylfaen wybodaeth gadarnach i eiriol dros bŵer chwaraeon.

Partneriaethau Chwaraeon

Mae Partneriaethau Chwaraeon Rhanbarthol yn anelu at newid y gêm ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol, gan drawsnewid y ffordd y caiff chwaraeon cymunedol eu creu, eu cyflwyno, eu harwain a'u hariannu. Mae hyn oherwydd ein bod yn annog sectorau i gydweithio ar gyflwyno chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar draws rhanbarth.

Mae'r rhanbarthau hyn yn cyd-fynd ag ardaloedd Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ac felly dylai'r asiantaethau sy'n cydweithio eisoes allu cysylltu a sicrhau bod manteision chwaraeon i'w gweld ar draws yr ardal. Yng Ngogledd Cymru, lle mae Actif North Wales eisoes ar waith, gallwn weld bod prifysgolion, awdurdodau lleol, cymdeithasau tai a'r bwrdd iechyd wedi ymrwymo i gydweithio i ddarparu Gogledd Cymru iachach, hapusach.

Mae'r partneriaethau wedi'u cynllunio i oresgyn anghydraddoldebau parhaus ac ystyfnig o ran cymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol.

Hoffem weld unrhyw raglenni gwaith yn y dyfodol sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn cydnabod ac yn gweithio gyda'r bartneriaeth chwaraeon leol i sicrhau bod partneriaid yn gweithio'n gydlynol ac yn effeithiol ar ddarparu ymyriadau ystyrlon ar gyfer canlyniadau iechyd ataliol a hirdymor.

Trosolwg Terfynol:

Rydym yn croesawu ymchwiliad y pwyllgor i '*anghydraddoldebau iechyd: gordewdra*' ac yn gobeithio y gallwn gefnogi'r pwyllgor ymhellach wrth i'r ymchwiliad ddatblygu drwy rannu unrhyw ddata neu wybodaeth ychwanegol a allai wella eu dealltwriaeth o sut gall chwaraeon a gweithgarwch corfforol effeithio ar bobl a chymunedau yng Nghymru. Rydym hefyd yn fwy na pharod i ddarparu tystiolaeth lafar os oes angen o effaith chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar yr agenda iechyd ataliol.

Rydym yn nodi ei bod yn debygol iawn y byddai gan bobl sy'n cael eu dosbarthu fel gor-dew gyfraddau is o gyfranogiad mewn chwaraeon na'r rhai nad ydynt, ond yn credu y gallai chwaraeon a gweithgarwch corfforol fod â rhan bwysig i'w chwarae wrth gefnogi pobl i fyw yn dda, atal dirywiad pellach a chymryd rhywfaint o bwysau oddi ar y GIG a gwasanaethau gofal.

Mewn gwirionedd, rydym yn credu mai buddsoddi mewn gweithgarwch corfforol fel dull ataliol yw'r unig beth sy'n debygol o gael effaith fawr ar y gwasanaeth iechyd sydd mewn argyfwng.

Fel y nodwyd yn yr adroddiad [‘Exercise: The Mircale Cure’](#) gan academi'r colegau meddygol brenhinol:

"There is mounting evidence that physical inactivity is a major causative physical link between social inequality and poor health. There is also evidence that tackling physical inactivity should be a major focus to improve health across different groups (APCOPA, 2014). There is no other viable intervention which has the potential to improve health in the UK on such a scale."

Rydym yn gweithio ar draws y sector i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn unol â'r Weledigaeth ar gyfer Chwaraeon yng Nghymru, yn ogystal â chynyddu faint o ddata a gwybodaeth sydd gennym mewn perthynas ag iechyd meddwl, tlodi ac amddifadedd i sicrhau ein bod yn dysgu ac yn gwella yn gyson.

Dyma ddyheadau allweddol Chwaraeon Cymru ar gyfer chwaraeon a ddefnyddir fel presgripsiynau cymdeithasol:

- Ystyrir bod chwaraeon yn rhan allweddol o unrhyw siwrnai gofal iechyd ac ataliol. Mewn sawl achos, gall buddsoddi mewn chwaraeon er mwyn atal olygu nad oes angen presgripsiynau cymdeithasol i wella salwch mwyach.
- Nid yw ein partneriaid yn cael eu llethu gan geisiadau i dderbyn pobl ar raglenni presgripsiynau cymdeithasol, oni bai eu bod wedi'u hariannu'n ddigonol i'w cefnogi fel cyfleoedd ychwanegol.
- Bod partneriaid, gwirfoddolwyr a staff yn cael eu huwchsgilio a'u cefnogi i gefnogi pobl sy'n cael eu hatgyfeirio.

Hoffem hefyd weld y cynllun cyflawni iechyd meddwl yn cael ei ddiweddarau a chwaraeon yn cael eu cynnwys, yn ogystal â chynllun gwaith y fframwaith presgripsiynau cymdeithasol i gynnwys chwaraeon yn helaeth.

Rydym yn deall y ddarpariaeth o weithgareddau a chyfleoedd chwaraeon, a bydd ein hymrwymiad i greu cymunedau cydlynol, diogel lle gall pobl gyfarfod ac ymarfer gydag eraill yn hanfodol, yn ein barn ni, i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd corfforol a meddyliol a chael mynediad i chwaraeon yn gynaliadwy yn y tymor hir.

Rhaid i chwaraeon fod yn rhan o ymateb polisi cydweithredol i'r her o wella iechyd corfforol a meddyliol pobl yng Nghymru. Dylai ymateb o'r fath fod yn seiliedig ar wybodaeth ac ymchwil sy'n ymwneud â phrofiadau byw, annog mesurau ataliol, crynhoi angen, gofal a chefnogaeth i unigolion a chymunedau, a chynnwys y nod uchelgeisiol i ddarparu'r adnoddau sydd eu hangen ar bawb i atal ac adfer ar ôl cyfnodau o salwch mewn ffordd gynaliadwy yn y tymor hir.