

Cyfranogiad oedolion (35-64) mewn chwaraeon yng Nghymru

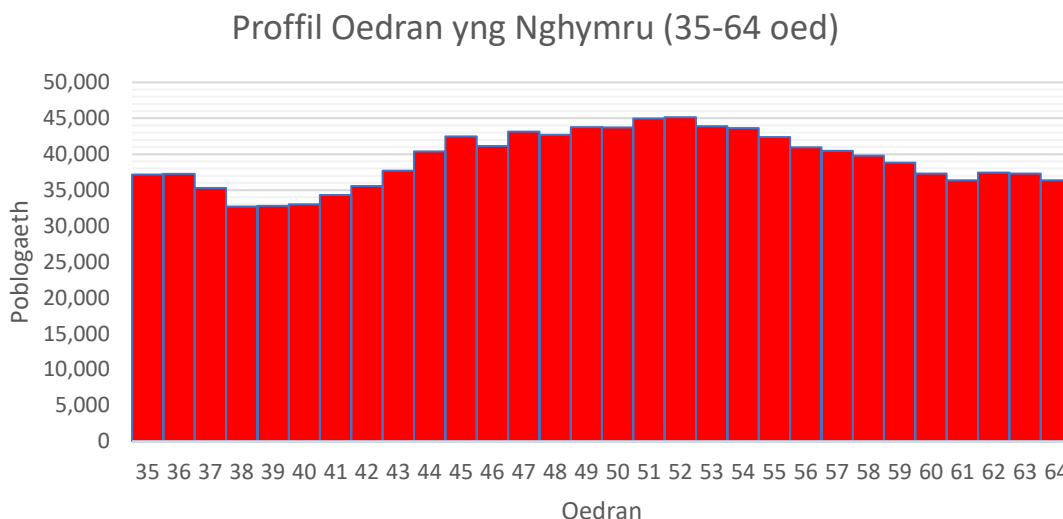
Adran 1 – Beth rydym yn ei wybod am oedolion (35-64 oed) yng Nghymru?

Mae oddeutu 3.1 miliwn o bobl yn byw yng Nghymru. Roedd tua 557,000 o bobl yn iau nag 16 oed, 1.9 miliwn mewn oedran gweithio (16-64) a 635,000 yn 65 oed a hŷn¹.

Mae'r papur hwn yn canolbwyntio ar oedolion 35 i 64 oed (bydd pawb yn oedolion oedran gweithio). Mae oddeutu 1.12 miliwn o oedolion yng Nghymru yn y band oedran hwn.

Mae poblogaeth Cymru'n newid bob dydd. Y rhesymau am hyn yw newid naturiol (genedigaethau a marwolaethau) a mudo (cenedlaethol a rhyngwladol)². Mae'r cynnydd blynyddol yng Nghymru oddeutu 0.5%.

Ffigur 1 – Proffil Oedran (35-64) yng Nghymru



Mae cyfran uwch o oedolion yn y grŵp oedran 35-64 yn byw mewn awdurdodau lleol trefol (gweler Tabl 1).

Tabl 1 – Cyfran yr oedolion 35-64 oed yn ôl ardal

	Oedolion 35-64	% y boblogaeth
Trefol	492,971	65%
Gwledig	595,195	59%
Lled-wledig	256,885	61%
Cymoedd	576,383	62%
CYMRU	1,921,434	62%

¹ Mae poblogaeth Cymru'n heneiddio ac, ar hyn o bryd, canolrif oedran pobl Cymru yw 40.

² Yn cynnwys y Lluoedd Arfog

Gan fod y band oedran 35 i 64 oed yn gymharol fawr, bydd y papur hwn yn rhoi dadansoddiad ar gyfer pob band oedran deng mlynedd os yw hynny'n bosib. Yng Nghymru mae oddeutu 356,000 o oedolion 35-44 oed, 435,000 sy'n 45 -54 oed, a 387,000 sy'n 55-64 oed.

Mae oedolion 35-64 oed yn debygol o ddangos diffyg ymddygiad ffordd o fyw iach (Tabl 2). Mae edrych ar bob ymddygiad iach (ymddygiad sy'n bodloni canllawiau gweithgarwch corfforol y PSM, BMI normal, peidio ag ysmegu, yfed oddi mewn i'r canllawiau alcohol a argymhellir, a bwyta pum darn o ffrwythau neu lysiau y dydd) yn datgelu bod y tebygolrwydd o arddangos ymddygiad ffordd o fyw iach yn dirywio'n gyffredinol gydag oedran.

Tabl 2 – Llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach

	Llai na dau ymddygiad ffordd o fyw iach
35-44 oed	12%
45-54 oed	13%
55-64 oed	13%
Yr holl oedolion yng Nghymru	10%

Mae oedolion 35-64 oed yn fwy tebygol o fod dros eu pwysau neu'n or-dew, yn yfwyr risg uchel, ac yn ysmygwyr. I'r gwrthwyneb, maent yn fwy tebygol o fwyta eu 5 darn o ffrwythau neu lysiau y dydd. Mae canran yr oedolion (35 i 44 oed) sy'n bodloni canllawiau gweithgarwch corfforol y PSM yn sylweddol uwch na chyfartaledd Cymru (mae'n uwch fyth ar gyfer grwpiau oedran iau).

Bydd yr adran nesaf yn canolbwyntio ar ymddygiad chwaraeon oedolion 35-64 oed.

Adran 2 – Beth rydym yn ei wybod am gyfranogiad oedolion (35-64 oed) mewn chwaraeon yng Nghymru?

Yn 2016-2017, dywedodd 59% o'r holl oedolion eu bod wedi cymryd rhan mewn rhyw weithgaredd chwaraeon yn ystod y pedair blynedd diwethaf. Mae'r gyfradd hon yn 63% ar gyfer oedolion 35-64 oed ac mae gwrywod yn tueddu i gymryd mwy o ran na benywod (65% o wrywod a 61% o fenywod). Nid yw'r anghydraddoldeb hwn rhwng y rhywiau wedi'i gyfyngu i'r grŵp oedran hwn.

Mae oedolion 35-44 oed (71%) a 45-54 oed (65%) yn cymryd mwy o ran na'r cyfartaledd ac mae'r rhai 55-64 oed (54%) yn gostwng yn is na'r gyfradd genedlaethol. Mae amledd y cymryd rhan yn y grwpiau oedran hyn (Tabl 3) yn dilyn yr un patrwm cyffredinol, gydag oedolion 35-44 oed yn tueddu i gymryd rhan amlaf (ac yn uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol).

Tabl 3 – Amledd y Cymryd Rhan

	Dim gweithgarwch rheolaidd	Oddeutu unwaith yr wythnos	Oddeutu dwywaith yr wythnos	Teirgwaith yr wythnos neu fwy (dangosydd FG 38)
35-44 oed	43%	13%	10%	34%
45-54 oed	49%	12%	8%	31%
55-64 oed	58%	11%	7%	24%
Yr holl oedolion yng Nghymru	53%	10%	8%	29%

Mae'r patrwm cymryd rhan hwn i'w weld ar gyfer oedolion sy'n gwirfoddoli mewn chwaraeon hefyd (10% ar gyfer yr holl oedolion yng Nghymru) ac ar gyfer gwirfoddoli yn gyffredinol. Mae nifer uwch na'r cyfartaledd o oedolion 35-44 oed yn gwirfoddoli mewn chwaraeon (14%). Mae cyfran yr oedolion sy'n gwirfoddoli'n gostwng gydag oedran (12% o bobl 45-44 oed a 9% o bobl 55-64 oed yn gwirfoddoli mewn chwaraeon). Mae gwrywod yn tueddu i wirfoddoli mwy na benywod.

Mae'r duedd o ran aelodaeth o glybiau chwaraeon ychydig yn wahanol (dywedodd 23% o'r holl oedolion yng Nghymru eu bod yn aelodau o glybiau chwaraeon) gyda gostyngiad mawr mewn aelodaeth rhwng y band oedran 35-44 (28%) a phobl 45-64 oed (22%). Eto, mae cyfran uwch o wrywod yn aelodau o glybiau chwaraeon o gymharu â benywod.

Mae oedolion yng Nghymru'n fwy tebygol o fod yn cymryd rhan mewn cerdded (2 filltir neu fwy), nofio, dosbarthiadau ymarfer a ffitrwydd, rhedeg a loncian, pêl droed a beicio. Nid yw hyn yn wahanol ar gyfer oedolion 35-64 oed.

(Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17)

Adran 3 – Beth rydym yn ei wybod am pam mae lefelau cymryd rhan oedolion (35-64) mewn chwaraeon yn amrywio?

Yn gyffredinol, mae sawl rheswm pam nad yw pobl yn cymryd rhan mewn mwy o chwaraeon (gweler Tabl 4). Mae'r rhesymau hyn yn wahanol mewn gwahanol grwpiau oedran (ac i wahanol bobl). Er hynny, mae gwaith ac ymrwymadau teuluol yn rhwystrau cyffredin i bob grŵp oedran rhwng 35 a 64 oed. Mae cost a diffyg cyfleusterau neu glybiau'n ymddangos fel mwy o broblem i bobl 35-44 oed. Hefyd mae'n ymddangos bod ffitrwydd yn ffactor bwysig (yn fwy fyth mewn grwpiau oedran hŷn) ac mae anabledau, salwch ac anafiadau'n amlycach fel rheswm i bobl 55-64 oed. Mae oedran (h.y. 'pe bawn i'n iau') yn ymddangos fel rhwystr i oedolion 45-54 oed ac mae'n dod yn brif reswm dros beidio â gwneud mwy o chwaraeon i oedolion 55-64 oed.

Tabl 4 Pum Prif Reswm: Fe fyddwn i'n gwneud mwy o chwaraeon ...

35-44 oed	<p>Pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith</p> <p>Pe bai gen i lai o ymrwymadau teulol</p> <p>Pe bawn i'n fwy heini</p> <p>Pe bai mwy o gyfleusterau neu glybiau yn fy ardal</p>
45-54 oed	<p>Pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith</p> <p>Pe bai gen i lai o ymrwymadau teulol</p> <p>Pe bawn i'n fwy heini</p> <p>Pe bawn i'n iau</p> <p>Pe bai'n costio llai</p>
55-64 oed	<p>Pe bawn i'n iau</p> <p>Pe bawn i'n fwy heini</p> <p>Pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith</p> <p>Pe bai gen i lai o ymrwymadau teulol</p> <p>Pe na bai gen i anabled, salwch neu anaf sy'n fy atal i rhag cymryd rhan</p>
Yr holl oedolion yng Nghymru	<p>Pe bawn i'n llai prysur yn y gwaith</p> <p>Pe bawn i'n iau</p> <p>Pe bawn i'n fwy heini</p> <p>Pe bai gen i lai o ymrwymadau teulol</p> <p>Pe bai'n costio llai</p>

Sylwer: nid yw'r dadansoddiad uchod yn gwahaniaethu rhwng oedolion sydd eisoes yn cymryd rhan mewn chwaraeon a'r rhai nad ydynt. Ar gyfer yr oedolion nad oeddent yn cymryd rhan mewn chwaraeon, ffitrwydd, cost ac anabledd, salwch neu anaf yw'r rhwystrau sy'n tueddu i gael eu nodi amlaf.

Er edrych ar y rhesymau fyddai'n annog oedolion i gymryd mwy o ran mewn chwaraeon (Tabl 4), mae'n glir bod diffyg cyfleoedd ac adnoddau priodol yn cyfyngu ar faint o weithiau mae'r oedolion yn y grŵp oedran hwn yn cymryd rhan mewn chwaraeon.

Gall darparu cyfleoedd i'r rhai sy'n gweithio, sydd â theuluoedd neu godi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd a'r cyfleusterau sy'n bodoli eisoes annog cynnydd yn amledd y cymryd rhan.

Mae Chwaraeon Cymru wedi cynnal a chomisiynu amrywiaeth eang o ymchwil i wella ein dealltwriaeth o pam mae cymryd rhan mewn chwaraeon yn parhau i amrywio'n sylweddol ledled ein poblogaeth. Mae pum thema'n dod i'r amlwg yn gyson. Rydym yn galw'r rhain yn bum thema'r 'Elfennau Ymgysylltu'³. Dyma'r pum Elfen Ymgysylltu 1) Cymhelliant, 2) Hyder, 3) Ymwybyddiaeth, 4) Cyfle ac Adnoddau, ac 5) Y Profiad. Dadansoddir pob un o'r themâu hyn yng nghyd-destun cyfranogiad oedolion isod⁴.

Beth rydym yn ei wybod am gymhelliant oedolion (35-64) i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Gofynnir i gyfranogwyr Arolwg Cenedlaethol Cymru pa chwaraeon yr hoffent gymryd rhan ynddynt yn amlach a'r enw ar hyn yw galw cudd. Mae patrwm galw cudd yn dilyn y patrwm cyffredinol ar gyfer cymryd rhan. Mae gan oedolion 35 i 44 oed a 45 i 54 oed lefel uwch na'r cyfartaledd o alw cudd (71% i'r rhai 35 i 44 oed a 65% i'r rhai 45 i 54 oed). Mae cyfran yr oedolion 55 i 64 oed sydd â galw cudd yn is na'r cyfartaledd cenedlaethol (58%). Am nofio (dan do), dosbarthiadau ffitrwydd neu gampfa, a beicio mae'r galw mwyaf. Mae hyn yn adlewyrchu'r patrwm cyffredinol ar gyfer oedolion yng Nghymru⁵.

Er nad yw'n brif reswm fyddai'n annog oedolion i wneud mwy o chwaraeon (Tabl 4), dywedodd llawer o oedolion (rhwng 9 a 12%) yn y band oedran 35-64 y byddent yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon 'pe bai ganddynt amynedd i wneud ymdrech' a 'phe baent yn mynd ati i wneud rhywbeth'. Hefyd, byddai oddeutu 5% yn gwneud mwy o chwaraeon pe baent yn rhoi 'blaenoriaeth i hynny dros weithgareddau hamdden eraill'. Mae'r cyfodiad hwn o resymau'n tynnu sylw at y ffaith bod diffyg cymhelliant, yn gyffredinol, yn broblem.

Nid yw'r canfyddiadau ar gyfer oedolion 35-64 oed yn wahanol iawn i'r ganran ar gyfer yr holl oedolion yng Nghymru⁶. Roedd profion ystadegol pellach, yn defnyddio atchweliad logistaidd, yn tynnu sylw at y ffaith bod diffyg cymhelliant yn atal oedolion rhag cymryd mwy o ran mewn chwaraeon, dim ots ym mha grŵp oedran maent yn digwydd bod ar y pryd.

³ Mae esboniad o'r Elfennau Ymgysylltu ar gael yma:

http://sport.wales/media/1922960/elements_of_engagement_-_overview.pdf

⁴ Am ragor o fanylion am y themâu hyn, darllenwch yr 'Adolygiad o Dystiolaeth yr Elfennau Ymgysylltu, 2017' sydd ar gael ar gais.

⁵ Sylwer: Mae galw cudd yn ddangosydd gwan o unrhyw ganlyniad e.e. efallai fy mod i'n dweud fy mod i eisiau mynd i nofio, ond byth yn mynd. Pe bawn i eisiau nofio cymaint â hynny, fe fyddwn i wedi mynd.

⁶ Gweler Tabl 14 http://sport.wales/media/1929533/adults_2016_sw.xlsx

Mae'n ymddangos bod merched canol oed yn uniaethu â manteision iechyd a lles seicolegol gweithgarwch corfforol yn eu hamser hamdden, sy'n eu cymell i gymryd rhan (Lenneis a Pfister, 2017). Mae Vahabi a Damba, 2014, wedi cofnodi gwell iechyd meddwl a llai o straen seicolegol ymhlith merched De Asiaidd sydd wedi ymfudo yn dilyn ymyriad dawnsio Bollywood am 6 wythnos.

Beth rydym yn ei wybod am hyder oedolion i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Mae cyswllt agos rhwng hyder a chymhelliant wrth gymryd rhan mewn chwaraeon (Sari, 2015). Er enghraifft, efallai eich bod yn cael eich cymell i fynd i nofio ond nad oes gennych hyder i wneud hynny, ac i'r gwrthwyneb.

Er nad yw hyder yn rheswm cyffredin wrth annog oedolion i gymryd rhan mewn mwy o chwaraeon, mae'n parhau'n rhagfynegydd arwyddocaol ar gyfer cyfranogiad⁷. Rydym yn gwybod, os yw oedolion yn hyderus, eu bod yn fwy tebygol o gymryd rhan. Mae benywod yn tueddu i nodi diffyg hyder yn amlach na gwrywod.

Byddai rhwng 6 ac 8% o bobl 35-64 oed yn gwneud mwy o chwaraeon pe baent yn fwy hyderus. Nid yw hyn yn wahanol iawn i'r ffigur cenedlaethol yn seiliedig ar yr holl oedolion yng Nghymru (8%). Gellir cysylltu 'teimlo llai o gywilydd' â hyder hefyd, ond dim ond cyfran fechan o oedolion nododd y rheswm hwn (2-3%).

Gellid dadlau bod diffyg hyder yn cyfrannu at oedolion yn teimlo eu bod yn rhy hen neu ddim digon heini i gymryd rhan mewn mwy o chwaraeon. Mae diffyg cyfle ac adnoddau, a diffyg ymwybyddiaeth ohonynt, yn gallu chwarae rhan hefyd.

Beth rydym yn ei wybod am ymwybyddiaeth oedolion (35-64) o gyfleoedd chwaraeon?

I wella'r ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwaraeon mae'n bwysig deall y cyfryngau cyfathrebu a'r dôn a ffafir gan oedolion. Mae dadansoddi drwy segmentu'n darparu adnodd i ni ddeall y boblogaeth o oedolion yn well a thargedu adnoddau'n fwy effeithiol. Mae dadansoddi drwy segmentu'n derm cyffredinol ar gyfer rhannu grŵp mawr o bobl yn grwpiau, neu segmentau, nodedig sy'n rhannu nodweddion cyffredin. Mae'n adnodd defnyddiol oherwydd nid oes gennym adnoddau i weithio gyda phawb yng Nghymru ar un amser penodol. Mae dadansoddi drwy segmentu'n cynnig mecanwaith ar gyfer deall y cyfathrebu a ffafir, drwy gysylltu data o ffynonellau niferus i ddatgelu'r dewisiadau hyn. Dyma ddewisiadau y gellir eu defnyddio i effeithio ar ymddygiad y boblogaeth o oedolion. Mae dulliau cyfathrebu cyffredin a ffafir yn amrywio yn ôl rhyw a grŵp oedran⁸.

Beth rydym yn ei wybod am gyfleoedd ac adnoddau oedolion (35-64) i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Mae oedolion iau yn y grŵp oedran hwn yn fwy tebygol o fod yn byw mewn amddifadedd sylweddol⁹ ond yn llai tebygol o fod â salwch hirsefydlog, anabled neu freguster (neu fod wedi'u

⁷ Tebygolrwydd cynyddol o wirioni ar chwaraeon os yn hyderus (Oedolion Egniol, 2014)

⁸ Gweler yma ragor o fanylion am y grŵp oedran hwn <http://sport.wales/research--policy/tools-and-resources/people-segmentation.aspx>

⁹ Mae amddifadedd sylweddol yn ffordd o fesur tlodi tymor hir (e.e. a yw aelwyd yn gallu fforddio pethau fel cadw'r tŷ'n ddigon cynnes, gwneud cynilion rheolaidd, neu gael gwyliau unwaith y flwyddyn).

cyfyngu gan hynny). Hefyd, pobl 35-44 oed sydd fwyaf tebygol o fod â phlant iau nag 16 oed ac mewn addysg lawn amser.

Yn wir, adlewyrchwyd hyn yn Nhabl 4, lle roedd gwaith, teulu a chost yn rhwystrau'n atal oedolion 35-64 oed rhag cymryd mwy o ran mewn chwaraeon. Er tynnu sylw at y rhain fel rhwystrau, gellid osgoi'r ffactorau hyn, i ryw raddau, drwy hybu cyfleoedd i fod yn egniol yn y gweithle a thrwy ddefnyddio gofod awyr agored cyhoeddus. Hefyd, os bydd rhieni'n helpu eu plant i fod yn egniol, maent yn fwy tebygol o wella eu hwyliau eu hunain (Dominick et al. 2012) ac, yn gysylltiedig â hyn, mae ymchwilyr eraill (e.e., Spivey a Hritz, 2013) wedi tynnu sylw at wella hwyliau fel ffactor sy'n cymell cymryd rhan mewn chwaraeon.

Beth rydym yn ei wybod am brofiad oedolion (35-64) o gymryd rhan mewn chwaraeon?

Ar sail Arolwg Cenedlaethol Cymru gwelwn fod y dystiolaeth o brofiad yn gyfyngedig i adlewyrchu, fel oedolyn, ar brofiadau o chwaraeon yn yr ysgol. O ran y profiad hwn, mwynhaodd 59% o oedolion chwaraeon yn yr ysgol 'yn fawr'. Nid oedd 20% wedi mwynhau chwaraeon yn yr ysgol o gwbl. Mae'r patrwm hwn yn debyg yn fras ymhlith oedolion 35-64 oed.

Rydym yn gwybod bod oedolion yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon neu hamdden gorfforol fel oedolion os ydynt wedi mwynhau chwaraeon yn yr ysgol.

(Arolwg Cenedlaethol Cymru 2016/17)

Gweithiodd Lennis a Pfister (2017) gyda merched 'canol oed' llai egniol (45-55 oed) a nododd eu bod yn teimlo'n euog am eu ffyrdd segur blaenorol o fyw. Roedd y cymryd rhan wedi dod yn sgil amgylchiadau bywyd yn newid. Nawr roedd ganddynt amser i ymarfer ac, yn groes i'r profiadau blaenorol (negyddol), roeddent yn gweld bod ymarfer a chwarae gemau'n brofiadau pleserus.

Canfu astudiaeth gan Segar *et al.* (2007) o arferion ymarfer merched 'canol oed' (40-60 oed) eu bod yn barnu boddhad yn seiliedig ar bum maen prawf: 1) ymdeimlad o les, 2) colli pwysau, 3) manteision iechyd, 4) lleddfu straen, a 5) cynnal pwysau/siapiro.

Ar gyfer dynion canol oed, dywedodd Nielsen *et al.* (2014) bod gemau tîm sy'n cynnwys elfennau o ryngweithio cymdeithasol a chwarae'n gynhenid ysgogol i'r boblogaeth hon ac, felly, maent yn fwy tebygol o arwain at ddal ati i gymryd rhan.

Argymhellion

Yn seiliedig ar adolygiad o'r llenyddiaeth sy'n berthnasol i bob un o'r pum Elfen Ymgysylltu, mae Didymus *et al.* (2017) wedi gwneud nifer o argymhellion y dylid eu hystyried wrth weithio gydag oedolion 35-64 oed.

Argymhellion wrth weithio gyda theuluoedd

Dylai ymyriadau gweithgarwch corfforol a / neu chwaraeon gynnwys rhieni a'u plant o ystyried y rhwystrau niferus sy'n atal gweithgarwch corfforol mae rhieni'n eu profi, a'r atyniad i rieni dreulio amser gyda'u plant. Hefyd, gall gweithredu fel hyn helpu i oresgyn rhai rhwystrau mae pobl ifanc yn eu profi sy'n atal gweithgarwch corfforol a chwaraeon (e.e., yr angen am fod yng nghwmni rhiant).

Dywed rhieni bod ymyriadau gweithgarwch corfforol i'w plant yn cael effaith bositif ar eu hymddygiad egniol yn eu harddegau a'u hymddygiad hwy eu hunain. Felly dylai ymyriadau sy'n ceisio hybu

gweithgarwch corfforol ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau gynnwys mesurau i ysgogi cyfranogiad eu rhieni, bod yn rymusol eu dull o weithredu ac, os yw hynny'n bosib, bod wedi'u lleoli yn yr ysgol (gweler Lindqvist et al., 2015).

Mae cyfleoedd chwaraeon a GC teuluol sy'n canolbwyntio ar fwynhad a hamdden awyr agored yn debygol o hybu cymryd rhan.

Dylai darparwyr chwaraeon a GC ymwrthod â syniadau amlwg am fod yn fam, iechyd, a'r corff delfrydol yn eu deunyddiau marchnata os ydynt eisiau cynyddu cyfranogiad mewn GC a mwynhad ohono ymhlith mamau sydd â phlant ifanc (Lewis a Ridge, 2005).

Argymhellion wrth weithio gydag oedolion

Dylai strategaethau cysylltiedig â chwaraeon a GC ystyried cynnal cymunedau a'u gwneud yn llefydd gwell, cynyddu teimladau o ddiogelwch, gwella'r gefnogaeth gymdeithasol ymhlith aelodau'r gymuned, poblogeiddio GC, a lliniaru diwylliant car (gweler Belon et al., 2016).

Byddai gweithwyr shifftiau neu weithwyr sy'n gweithio oriau hir yn elwa o gyfleusterau ar y safle y gellir eu defnyddio ar amseroedd llai traddodiadol (h.y. yn gynnar yn y bore neu yn hwyr yn y nos) a gallai ymyriadau rheoli amser fod yn fwy defnyddiol i weithwyr swyddfa (gweler Fletcher et al., 2008).

Rhaid i seilwaith tref fod yn addas i ymyriadau trafndiaeth egniol (e.e. beicio i'r gwaith) er mwyn goresgyn rhai o'r rhwystrau cysylltiedig â diogelwch ac amser sy'n atal GC sydd wedi cael eu nodi.

Mae ymyriadau i ddileu stereoteipiau am heneiddio ac i atal datblygu disgwyliadau heneiddio negyddol yn debygol o fod yn bwysig er mwyn sicrhau ymddygiad iechyd positif yn y dyfodol a gwell canlyniadau iechyd ymhlith oedolion hŷn (gweler Dogra, Al-Sahab, Manson, a Tamim, 2015).

Rhaid sicrhau cymaint â phosib o fwynhad, buddsoddiad personol a chyfleoedd i gymryd er mwyn cael oedolion hŷn i ddal ati i gymryd rhan (Wang a Chu, 2016).

Beth nesaf?

Mae ymchwil wedi dangos bod arferion chwaraeon yn dirywio gydag oedran, fodd bynnag, mae pobl hŷn yn awyddus i ddal ati i ymarfer gyda'r gefnogaeth briodol. Ystyriwch osgoi defnyddio'r gair 'chwaraeon' ei hun a defnyddio jargon mewn unrhyw gyfathrebu am unrhyw weithgareddau lleol sydd ar gael. I ddenu'r grŵp oedran hwn, mae'r elfen gymdeithasol, hwyl a mwynhad wrth ymarfer yn ffactorau cymell pwysig.

Sut gallwn ni ddeall yn well beth sy'n cymell oedolion i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Sut gallwn ni sicrhau bod y marchnata cyfyngedig ar chwaraeon yng Nghymru hefyd yn canolbwyntio ar y grŵp oedran hwn?

Rydym yn gwybod bod benywod yn llai hyderus na gwrywod o ran cymryd rhan mewn chwaraeon, a bod hyder yn penderfynu ynghylch cymryd rhan.

Sut gallwn ni gynyddu hyder benywod i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Gall cymryd rhan mewn chwaraeon fod yn broblemus i'r grŵp oedran hwn oherwydd ymrwymadau gwaith a theulu. Hefyd gall cost gweithgaredd fod yn rhwystr i oedolion sy'n byw mewn amddifadedd sylweddol. Mae oedolion yn y grŵp oedran hwn yn debygol o fod â salwch hirsefydlog, anabledd neu freguster, gan ystyried eu hoedran a'u ffitrwydd fel rhwystrau sy'n atal cymryd rhan.

Sut gallwn ni gynyddu nifer ac amrywiaeth y cyfleoedd ar gyfer yr oedolion oedran gweithio hyn i gymryd rhan mewn chwaraeon yng Nghymru?

Mae llawer o oedolion wedi datblygu arferion ffordd o fyw sydd ddim yn iach eisoes e.e. ysmegu, yfed alcohol. Er enghraifft, mae'r grŵp oedran hwn yn tueddu i fod â BMI uwch na gweddill y boblogaeth ac mae cyfran yr oedolion sydd dros eu pwysau neu'n or-dew yn uwch na'r cyfartaledd. Er gwaetha'r ffaith eu bod yn fwy tebygol o ddangos ffyrdd o fyw sydd ddim yn iach, mae'r lefelau gweithgarwch corfforol dal yn uwch na'r cyfartaledd ar gyfer oedolion iau yn y band oedran hwn. Hefyd mae oedolion iau yn y band oedran hwn yn fwy tebygol o fod â phlant ac rydym yn gwybod bod rhieni'n dylanwadu ar ymddygiad chwaraeon eu plant. Os cefnogir ac addysgir oedolion i ddatblygu ffyrdd o fyw iach, mae hynny'n debygol o effeithio ar ymddygiad chwaraeon cenedlaethau'r dyfodol.

Sut gallwn ni greu profiadau chwaraeon sy'n annog cyfranogiad parhaus ac yn annog arferion ffordd o fyw iach?

Deunydd Cyfeiriol

Belon, A. P., Nieuwendyk, L. M., Vallianatos, H., a Nykiforuk, C. I. J. (2016). Community lenses revealing the role of sociocultural environment on physical activity. American Journal of Health Promotion, 30, 92–100.

Dogra, S., Al-Sahab, B., Manson, J., a Tamim, H. (2015). Aging expectations are associated with physical activity and health among older adults of low socioeconomic status. Journal of Aging and Physical Activity, 23, 180–186.

Dominick, G. M., Saunders, R., a Kenison, K. (2012). Developing scales to assess parental instrumental social support and influence on provision of social support for physical activity in children. *Journal of Physical Activity and Health, 9, 706–717.*

Didymus, F., Fletcher, T., Staff, H. a Potts, A. (2017) Elements of Engagement Evidence Review Final Report, Leeds Beckett University, 1-134. Ar gael yn: <http://sport.wales/> [ar gais yn unig].

Fletcher, G. M., Behrens, T. K., a Domina, L. (2008). Barriers and enabling factors for work-site physical activity programs: A qualitative examination. *Journal of Physical Activity and Health, 5, 418–429.*

Lennis, V., a Pfister, G. (2017). Health messages, middle-aged women and the pleasure of play. *Annals of Leisure Research, 20, 55–74.*

Lewis, B., a Ridge, D. (2005). Mothers reframing physical activity: Family oriented politicized, transgression and contested expertise in Australia. Social Science & Medicine, 60, 2295–2306.

Lindqvist, A-K., Kostenius, C., Gard, G., a Rutberg, S. (2015). Parent participation plays an important part in promoting physical activity. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 10, 1–9.

Nielsen, G., Wikman, J. M., Jensen, C. J., Schmidt, J. F., Gliemann, L., ac Anderson, T.R. (2014). Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24, 66–75.*

Sari, I., et al. (2015) Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise, 10, 1, 24-35.*

Segar, M. L., Eccles, J. S., Peck, S. C., a Richardson, C. R. (2007). Midlife women's physical activity goals: Sociocultural influences and effects on behavioural regulation. *Sex Roles*, 57 , 837–849

Spivey, L. M., a Hritz, N. M. (2013). A longitudinal study of recreational sport participation and constraints. *Recreational Sports Journal*, 37 , 14–28.

Vahabi, M., a Damba, C. (2015). A feasibility study of a culturally and gender-specific dance to promote physical activity for South Asian immigrant women in the greater Toronto area. *Women's Health Issues*, 25 , 79–87.

Wang, C-H., a Chu, A. Y. (2016). Older adults' participation in ballroom dancing: Practical application of the sport commitment model. *Social Behaviour and Personality*, 44, 445–452.