

Cyfranogiad Plant a Phobl Ifanc mewn Chwaraeon yng Nghymru

Beth rydym yn ei wybod am blant a phobl ifanc yng Nghymru?

Yn 2016, roedd 418,616 o blant 5 i 16 oed yn byw yng Nghymru (Stats Cymru, 2017). Dim ond 2% o'r plant hyn oedd yn byw ym Merthyr Tudful ac 11% yn byw yng Nghaerdydd (Stats Cymru, 2017). Yn seiledig ar ddata diweddar, rydym yn gwybod mai plant yw'r grŵp oedran sydd fwyaf tebygol o fod mewn tldi incwm cymharol yng Nghymru. Yn wir, mae 30% o'r plant sy'n byw yng Nghymru'n byw mewn tldi incwm cymharol (Llywodraeth Cymru, 2017a).

Awgryma canllawiau Gweithgarwch Corfforol y Prif Swyddog Meddygol y dylai pob plentyn a pherson ifanc (5 i 18 oed) gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol cymedrol i egnïol iawn am o leiaf 60 munud a hyd at sawl awr bob dydd (yr Adran Iechyd, 2011). Fodd bynnag, mae data Arolwg Cenedlaethol Cymru'n awgrymu mai dim ond 51% o blant (3 i 17 oed) sy'n egnïol am o leiaf awr saith niwrnod yr wythnos a bod cyfran y plant sy'n gwneud o leiaf un awr o weithgarwch bob dydd yn lleihau gydag oedran (Llywodraeth Cymru, 2017b). I'r gwrthwyneb, mae 81% o blant yng Nghymru'n treulio o leiaf 2 awr ar sgrin y dydd yn ystod yr wythnos ac mae 92% o blant yng Nghymru'n treulio o leiaf 2 awr ar sgrin y dydd yn ystod y penwythnos. Mae'r data hefyd yn awgrymu bod amser sgrin ymhlith plant yn cynyddu gydag oedran (Llywodraeth Cymru, 2017b).

Mae Rhaglen Mesur Plant Cymru'n awgrymu bod 12% o blant 4 i 5 oed Cymru'n or-dew, gyda'r lefelau'n amrywio o 18% ym Merthyr Tudful i ddim ond 8% ym Mro Morgannwg (Bailey, 2017). Erbyn i blant gyrraedd yr ysgol uwchradd, mae data'r Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol yn awgrymu bod 18% o blant dros eu pwysau neu'n or-dew (Llywodraeth Cymru, 2015). Mae'r ffigur hwn yn uwch ymhlith bechgyn a'r rhai yn y grwpiau cyfoeth teuluol isaf.

Gall cyfranogiad mewn chwaraeon gyfrannu at gadw plant a phobl ifanc yng Nghymru yn egnïol yn gorfforol. Mae'r papur hwn yn crynhoi cyfranogiad plant a phobl ifanc mewn chwaraeon yng Nghymru, yn edrych ar rywfaint o'r ymchwil sy'n ceisio esbonio pam mae lefelau cymryd rhan yn amrywio ac yn gwneud argymhellion ar gyfer cwestiynau y mae'n rhaid eu hystyried ymhellach.

Beth rydym yn ei wybod am gyfranogiad plant a phobl ifanc mewn chwaraeon yng Nghymru?

Mae data'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol rydym yn ei gynnal yn dynodi tuedd gynyddol i gymryd rhan mewn chwaraeon ymhlith plant ym Mlynnyddoedd 3 i 11 (Chwaraeon Cymru, 2015). Yn 2015, roedd 48% o ddisgyblion ym Mlynnyddoedd 3 i 11 yng Nghymru yn cymryd rhan mewn camp allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos. Mae hyn yn awgrymu cynnydd mewn cyfranogiad chwaraeon ers 2013, pryd roedd 40% o ddisgyblion ym Mlynnyddoedd 3 i 11 yn cymryd rhan mewn camp allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Yn ôl cyfnod cyffredinol yn yr ysgol, nid oes fawr o wahaniaeth cyffredinol mewn lefelau cymryd rhan; mae ein data yn 2015 yn awgrymu bod 48% o ddisgyblion uwchradd a 49% o ddisgyblion cynradd wedi cymryd rhan mewn camp allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos. Wedi dweud hynny, rydym yn gwybod bod lefelau cymryd rhan yn amrywio yn ôl rhyw, oedran, ethnigrwydd, anabledd a lefel gymharol o gyni. Mae'n werth nodi rhai pethau mae ein data yn 2015 yn eu dangos:

- roedd 52% o fechgyn yn cymryd rhan mewn camp allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â dim ond 44% o ferched;

- roedd 49% o blant heb anabledd neu nam yn cymryd rhan mewn camp allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â dim ond 40% o blant ag anabledd neu nam; ac
- roedd 54% o ddisgyblion o'r ysgolion lleiaf difreintiedig yn cymryd rhan mewn camp allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â dim ond 43% yn yr ysgolion mwyaf difreintiedig.

Beth rydym yn ei wybod ynghylch pam mae lefelau cyfranogiad plant a phobl ifanc mewn chwaraeon yn amrywio?

Mae Chwaraeon Cymru wedi cynnal a chomisiynu amrywiaeth eang o ymchwil i wella ein dealltwriaeth o sut mae'r cyfranogiad mewn chwaraeon yn parhau i amrywio mor sylweddol yn ein poblogaeth. Mae pum thema'n dod i'r amlwg yn gyson. Rydym yn galw'r themâu hyn yn 'Elfennau Ymgysylltu'. Dyma'r Elfennau Ymgysylltu 1) Cymhelliant, 2) Hyder, 3) Ymwybyddiaeth, 4) Cyfleoedd ac Adnoddau, a 5) Y Profiad. Dadansoddir pob un o'r themâu hyn yng nghyd-destun cyfranogiad plant a phobl ifanc isod.

Beth rydym yn ei wybod am gymhelliant plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Mae data ein Harolwg ar Chwaraeon Ysgol yn 2015 yn awgrymu bod 62% o ddisgyblion ym Mlynnyddoedd 3 i 11 yn meddwl bod gwersi AG a chwaraeon ysgol yn eu helpu 'yn fawr' i gael ffordd o fyw iach. O ofyn iddynt beth fyddai'n eu cymhell i wneud mwy o chwaraeon, roedd yr opsiynau a ddewiswyd fwyaf cyffredin yn cynnwys y canlynol:

1. 'Pe bai fy ffrindiau'n mynd gyda fi' – 40% (31% o fechgyn a 48% o ferched);
2. 'Pe bai gen i fwy o amser' - 36% (32% o fechgyn a 40% o ferched); a
3. 'Pe bai mwy o chwaraeon yn gweddu i mi' - 35% (34% o fechgyn a 35% o ferched).

Mae'n ymddangos bod y dyhead i wneud mwy o chwaraeon wedi cynyddu rhwng 2013 a 2015. Gallwn ddweud hyn drwy gyfran y plant sy'n meddwl eu bod yn gwneud digon o chwaraeon eisoes – roedd yn 15% yn 2013 ac yn 8% yn 2015, gyda bechgyn yn fwy tebygol o feddwl eu bod eisoes yn gwneud digon o chwaraeon o gymharu â merched.

Awgrymodd ymchwil gan Bright Purpose a gomisiynwyd gan Chwaraeon Cymru mai un o'r prif resymau pam fod merched yn rhoi'r gorau i chwaraeon yw oherwydd bod eu harferion a'u cymhelliant cymdeithasol yn newid (Bright Purpose, 2012). Mae symud i'r ysgol uwchradd yn newid mawr iawn yn arferion cymdeithasol merched. Er ei bod dal yn dderbyniol yn gymdeithasol i fechgyn gicio pêl yn ystod amser egwyl yn yr ysgol uwchradd, nid yw hyn yn wir am ferched. Daw delwedd yn bwysig hefyd: mae gan ferched fwy o ddiddordeb mewn steil, gwallt a cholur, ac felly maent yn llai parod i fod yn anniben yn ystod amseroedd egwyl a chinio. Hefyd, mewn rhai achosion, byddant yn osgoi AG am yr un rheswm (Bright Purpose, 2012).

Yn debyg i ddata'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol, mae ymchwil Bright Purpose hefyd yn dangos bod tair ffactor allweddol a fyddai'n cymhell pobl ifanc a fyddai wedi rhoi'r gorau i chwaraeon fel arall i fod eisieu dal ati i gymryd rhan (Bright Purpose, 2012). Mae'r ffactorau hyn yn cynnwys y canlynol:

1. Amrywiaeth – cyfle i wneud amrywiaeth o chwaraeon a dod o hyd i weithgareddau maent yn eu mwynhau neu maent yn dda am eu gwneud;
2. Hwyl – mae'n gorfod bod yn bleserus; pan ddaw'r hwyl i ben, maent yn rhoi'r gorau iddi; a
3. Cymdeithasu – mae ffrindiau a chymdeithasu'n hanfodol i bobl ifanc; bydd cyfuno agweddau cymdeithasol â gweithgarwch corfforol yn eu gwneud yn fwy apelgar.

Beth rydym yn ei wybod am hyder plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon?

O ddadansoddi data ein Harolwg ar Chwaraeon Ysgol, rydym yn gwybod bod plant sy'n hyderus iawn i roi cynnig ar weithgareddau newydd heb boeni ddwywaith yn fwy tebygol o gymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos. Awgrymodd data'r Arolwg ar Chwaraeon Ysgol yn 2015 bod bechgyn yn fwy tebygol o fynegi hyder wrth roi cynnig ar weithgareddau newydd – gydag 85% yn 'hyderus iawn' neu'n 'hyderus' o gymharu â 73% o ferched. Yn wir, pan ofynnwyd iddynt beth fyddai'n eu hannog i wneud mwy o chwaraeon, dywedodd 28% o ferched y byddent yn gwneud mwy o chwaraeon 'pe baent yn fwy hyderus'.

Beth rydym yn ei wybod am ymwybyddiaeth plant a phobl ifanc o gyfleoedd chwaraeon?

Nid oes ymchwil manwl wedi'i wneud i ymwybyddiaeth plant a phobl ifanc o gyfleoedd chwaraeon. Y rheswm am hyn mae'n debyg yw bod ymwybyddiaeth plant o gyfleoedd chwaraeon yn dibynnu i raddau helaeth ar ymwybyddiaeth eu hysgolion a'u rhieni a'r ddarpariaeth o gyfleoedd chwaraeon.

Beth rydym yn ei wybod am gyfleoedd ac adnoddau plant a phobl ifanc i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Ar gyfartaledd, mae plant a phobl ifanc yng Nghymru yn cael 101 munud wedi'u neilltuo o AG mewn ysgolion yr wythnos. Mae hyn yn amrywio'n eithaf sylweddol o 72 munud ym Merthyr Tudful i 115 munud yn Sir Fynwy. Awgrymodd ymchwil a gomisiynwyd gan Chwaraeon Cymru yn edrych ar gyfranogiad a diffyg cyfranogiad mewn chwaraeon ymhlith grwpiau duon a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru bod gan ysgolion rôl sylweddol i'w chwarae mewn cael plant i gymryd rhan mewn mwy o chwaraeon (Long, 2015). Canfu eu grwpiau ffocws gyda phlant a phobl ifanc bod darpariaeth o weithgareddau allgyrsiol yn hanfodol i'r rhai nad oeddent yn cymryd rhan mewn clwb y tu allan i'r ysgol. Hefyd pwysleisiwyd ei bod yn bwysig cael amrywiaeth o gyfleoedd chwaraeon, yn ogystal â dewis o beth yw'r gweithgareddau hynny. Hefyd awgrymodd yr ymchwil bod unigolion yr oedd eu rhieni'n cymryd rhan mewn chwaraeon yn fwy tebygol o gymryd rhan. Dywedodd mwyafrif helaeth yr ymatebwyr, beth bynnag oedd eu hethnigrwydd, bod cefnogaeth rhieni'n hanfodol.

Yn yr un modd, canfu ymchwil Bright Purpose (2015) nifer o ffactorau a all naill ai alluogi neu atal pobl ifanc rhag gweithredu'n fympwyol i gymryd rhan mewn chwaraeon. Roedd y ffactorau hyn yn cynnwys tair ffactor yn ymwneud â chyfleoedd ac adnoddau:

1. Diwylliant yr ysgol – Mae ysgolion yn alluogwyr eithriadol bwysig oherwydd, i lawer o bobl ifanc, hwn fydd yr unig brofiad o chwaraeon a gânt yn eu harddegau a bydd yn sail i'w system gred a'u barn am chwaraeon. Os byddant yn ffurfio barn negyddol am chwaraeon wrth gymryd rhan ynddynt yn yr ysgol, nid yw'n debygol y bydd ganddynt gymhelliant i chwilio am gyfleoedd chwaraeon y tu allan i'r ysgol;
2. Rhieni – Mae rhieni, boed yn hoff o chwaraeon ai peidio, yn alluogwyr allweddol. Maent yn gosod y cyd-destun ar gyfer bywydau plant ac, os ydynt yn cefnogi hobiau a diddordebau eu plant, mae'n haws i blant ddal ati i gymryd rhan. Gall rhieni ddylanwadu mewn sawl ffordd, gan gynnwys anogaeth, cludiant, arian a chyfranogiad; a
3. Seilwaith chwaraeon – Rydym wedi clywed adroddiadau am lai o glybiau ar gael i ferched o gymharu â bechgyn, sy'n dylanwadu ar y cyfleoedd sydd gan ferched i gymryd rhan yn y chwaraeon sydd o ddiddordeb iddynt. Yn ddaearyddol, mae gwahaniaeth hefyd yn amrywiaeth y gweithgareddau sydd ar gael o un ardal i'r nesaf (i ferched a bechgyn).

Beth rydym yn ei wybod am brofiad plant a phobl ifanc o gymryd rhan mewn chwaraeon?

O ddadansoddi data ein Harolwg ar Chwaraeon Ysgol, rydym yn gwybod bod plant bum gwaith yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn chwaraeon allgyrsiol neu glwb deirgwaith neu fwy yr wythnos os ydynt yn eu mwynhau. Awgrymodd ein Harolwg ar Chwaraeon Ysgol yn 2015 bod bechgyn, ym mhob cyfnod (cynradd ac uwchradd) ac ym mhob amgylchedd (chwaraeon yn ystod AG, clybiau chwaraeon a chwaraeon tu allan i'r ysgol), yn mwynhau chwaraeon yn fwy na merched. Mae'r gwahaniaeth yma

mewn mwynhad seiliedig ar ryw o chwaraeon yn fwy mewn ysgolion uwchradd na mewn ysgolion cynradd (gweler y tabl isod).

Tabl 1. Mwynhau chwaraeon – canran y disgyblion a atebodd ‘yn fawr’

	Blynyddoedd 3-11	Cynradd		Uwchradd	
		Pob disgybl	Bechgyn	Merched	Bechgyn
Mwynhau AG	65.2	79.3	77.3	64.5	43.3
Mwynhau chwaraeon mewn clybiau ysgol (chwaraeon allgyrsiol)	53.0	71.1	67.8	46.5	31.7
Mwynhau chwaraeon tu allan i'r ysgol	68.4	75.8	72.7	68.2	58.6

Gweledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru

Wrth i ni greu'r weledigaeth ar gyfer chwaraeon yng Nghymru, mae gennym ddiddordeb yn eich atebion chi i unrhyw rai o'r cwestiynau canlynol. Gallwch ymateb ar e-bost feedback@sport.wales neu drwy ddilyn y ddolen ganlynol:

1. Mae mwyafrif plant Cymru eisiau gwneud mwy o chwaraeon. Sut gallwn ni gynyddu nifer ac amrywiaeth y cyfleoedd i blant (yn enwedig i ferched, y rhai ag anabledd a'r rhai o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig) gymryd rhan mewn chwaraeon yng Nghymru?
2. Rydyn ni'n gwybod bod y gostyngiad yn y cymryd rhan mewn chwaraeon ar ôl yr ysgol gynradd yn amlycach ymhlith merched na bechgyn. Sut gallwn ni wneud chwaraeon yn fwy apelgar i ferched mewn ysgolion uwchradd?
3. Rydyn ni'n gwybod bod rhieni yn alluogwyr allweddol i'w cyfranogiad i lawer o blant. Fodd bynnag, nid oes gan bob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru rieni sy'n 'hoff o chwaraeon'. Sut gallwn ni ddarparu cyfleoedd chwaraeon i blant nad oes gan eu rhieni frwdfrydedd, cludiant nac arian i'w cefnogi nhw?
4. Rydyn ni'n gwybod bod merched yn llai hyderus na bechgyn i gymryd rhan mewn chwaraeon a bod hyder yn ffactor bwysig sy'n penderfynu am gymryd rhan. Sut gallwn ni gynyddu hyder merched i gymryd rhan mewn chwaraeon?
5. Rydyn ni'n gwybod bod anghydraddoldeb mawr yn y cyfleoedd i blant a phobl ifanc gymryd rhan mewn chwaraeon yng Nghymru. Sut gallwn ni leihau'r anghydraddoldeb yma mewn cyfleoedd?

Cyfeiriadau

Bailey, L. (2017). Children Measurement Programme for Wales 2015-2016. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Sicrhawyd o:
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/12518%20PHW%20CMP%20Report%20%28Eng%29.pdf>

Bright Purpose. (2012). Sport participation among 14 to 21 year olds. Sicrhawyd o:
<http://sport.wales/media/1580932/sc0103-00 - sports participation - final report brightpurpose.pdf>

Yr Adran Iechyd. (2011). Start Active, Stay Active: A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers. Sicrhawyd o: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216370/dh_128210.pdf

Long, J. (2015). Understanding participation and non-participation in sport amongst Black and minority ethnic groups in Wales. Sicrhawyd o: http://sport.wales/media/1647168/bme_sport_in_wales_-_final.pdf

Chwaraeon Cymru. (2015). Arolwg ar Chwaraeon Ysgol. Sicrhawyd o: <http://sport.wales/research--policy/surveys-and-statistics/school-sport-survey.aspx>

Stats Cymru. (2017). Amcangyfrifon o'r boblogaeth yn ôl awdurdod lleol a blwyddyn. Sicrhawyd o: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-Authority/populationestimates-by-localauthority-year>

Llywodraeth Cymru. (2015). <http://gov.wales/docs/caecd/research/2015/151022-health-behaviour-school-children-2013-14-key-findings-en.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2017a). Cartrefi islaw'r incwm cyfartalog. Sicrhawyd o: <http://gov.wales/statistics-and-research/households-below-average-income/?lang=en>

Llywodraeth Cymru. (2017b). 2013/14 Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) Cymru: canfyddiadau allweddol. Sicrhawyd o: Arolwg Cenedlaethol Cymru – 2016-2017 Plant a Ffyrdd o Fyw Iach. <http://gov.wales/docs/statistics/2017/170920-national-survey-2016-17-child-health-lifestyle-en.pdf>