

Cyfranogiad pobl hŷn mewn chwaraeon yng Nghymru

Beth rydym yn ei wybod am bobl hŷn yng Nghymru?

Yn 2016, roedd 20% o bobl yng Nghymru (634,637) yn 65 oed a hŷn. Mae'r ffigur yn uwch na chyfartaledd y DU, sy'n 18%, ac mae disgwyl iddo gynyddu i tua 25% o'r boblogaeth yn ystod yr 20 mlynedd nesaf (Llywodraeth Cymru 2017a; ONS 2016). Bydd y cynnydd yng nghyfran y boblogaeth dros 65 oed yn cael effaith ddwys ar Gymru. Wrth i'r grŵp oedran hwn gynyddu mewn niferoedd, mae disgwyl cynnydd nodedig yn nifer y bobl sy'n dioddef o gyflyrau iechyd tymor hir cysylltiedig â'r broses heneiddio, fel clefyd Alzheimer, byddardod a cholli'r clyw. Erbyn 2025, amcangyfrifir y bydd 50,000 o bobl 65 oed a hŷn yn byw gyda chyflyrau niwrolegol yng Nghymru a bydd bron i chwarter y rhain yn 90 oed neu'n hŷn (Llywodraeth Cymru 2017a). Mae hyn, ochr yn ochr â chynnydd mewn problemau iechyd cyhoeddus eraill a disgwyliadau cynyddol gan gleifion, yn debygol o ddwysáu'r galw ar wasanaeth cyhoeddus sydd eisoes dan bwysau ariannol (Comisiwn Bevan 2013).

Mae rhai ardaloedd o Gymru'n gartref i fwy o bobl hŷn nag eraill. Er enghraifft, mae 8% (50,327) o bobl hŷn yn byw yng Nghaerdydd ond dim ond 2% (10,940) sy'n byw ym Merthyr Tudful. Wedi dweud hynny, yng Nghaerdydd mae'r *gyfran* isaf o bobl hŷn na 65 oed (14%) ac yng Nghonwy mae'r gyfran uchaf.

Mae nifer y bobl hŷn sy'n byw mewn tlodi yng Nghymru ar ei lefel isaf erioed yn 14%. Er gwaetha'r cynnydd yn ystod y 15 mlynedd diwethaf, mae nifer sylweddol o hyd o bobl hŷn yn byw mewn tlodi difrifol a thymor hir, yn enwedig merched sengl dros 80 oed (Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2015).

Yn ddiddorol, pobl 65 oed a hŷn yw'r grŵp oedran sydd leiaf tebygol o deimlo'n unig yng Nghymru, a phobl 75 oed â hŷn, ar gyfartaledd, sydd â'r lefelau isaf o bryder (Llywodraeth Cymru 2017b).

Beth rydym yn ei wybod am gyfranogiad pobl hŷn mewn chwaraeon yng Nghymru?

Yn 2016/17, roedd 14% o'r bobl 65 oed a hŷn yn cymryd rhan mewn chwaraeon deirgwaith neu fwy yr wythnos. Mae hyn ymhell o dan gyfartaledd Cymru, sef 29%. Yn wir, mae cyfranogiad yn dirywio'n gyson yn ystod cwrs bywyd, gyda dim ond 10% o'r bobl 75 oed a hŷn yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos.

Nid dim ond oedran sy'n creu anghydraddoldeb yng nghyfranogiad yr oedolion hŷn. Mae 18% o wrywod hŷn yn cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos o gymharu â dim ond 11% o fenywod hŷn. Yn yr un modd, dim ond 5% o'r bobl hŷn sy'n byw mewn amddifadedd sylweddol sy'n cymryd rhan deirgwaith neu fwy yr wythnos, o gymharu â 14% o'r rhai nad ydynt yn byw mewn tlodi.

Beth rydym yn ei wybod am pam mae lefelau cymryd rhan pobl hŷn mewn chwaraeon yn amrywio?

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'. Dyma'r pum Efen 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 pobl hŷn isod.

Beth rydym yn ei wybod am gymhelliant pobl hŷn i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Byddai 50% yn hoffi gwneud mwy o chwaraeon ond dim ond 13% sy'n teimlo ei bod yn bwysig iddynt gymryd rhan. Nofio (16%), bowlio (9%) a dosbarthiadau ffirwydd (7%) yw'r chwaraeon y mae'r mwyafrif o alw amdanynt yn y grŵp hwn. Eu prif gymhelliant dros gymryd rhan yw cadw'n heini (16%) a chadw'n iach (11%). Mae hyn yn gyson ag ymchwil arall a ganfu bod colli a rheoli pwysau'n ffactorau cymell pwysig i bobl hŷn (Kelley et al. 2014).

Mae deunydd marchnata'n ffactor amgylcheddol sy'n cymell oedolion hŷn i gymryd rhan mewn chwaraeon. Mae negeseuon marchnata llwyddiannus i oedolion hŷn yn tueddu i fod yn rhai sy'n canolbwyntio ar fanteision personol fel teimlo'n well, cyfle cymdeithasol a mwynhad (Biedenweg et al 2014). Yn ddi-ddorol fodd bynnag, nid oedd canllawiau GC na manteision bod yn egniol yn gorfforol yn rhagfynegi nac yn effeithio ar lefelau gweithgarwch mewn amrywiaeth o astudiaethau gyda phobl hŷn (e.e. Ross a Meltzer, 2016). Mae'r dystiolaeth hon yn awgrymu nad yw mentrau addysgol nac ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus sydd o natur cyflwyno gwybodaeth yn unig yn debygol o effeithio ar newid ymddygiad gweithgarwch corfforol.

Mae'r segment yma yn y boblogaeth yn tueddu i gael ei ddenu gan gynigion arbennig ac yn teimlo ei bod yn werth talu ychydig bach mwy am wasanaeth o safon.

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

Dywedodd 37% o'r holl bobl dros 65 oed yng Nghymru y byddent yn gwneud mwy o chwaraeon pe baent yn fwy heini. Mae'r pryder hwn yn gyson ag ymchwil arall sydd wedi dangos camddealltwriaethau am werth ymarfer wrth fynd yn hŷn, yn enwedig ar gyfer y rhai â phroblemau gofal iechyd cyson. Efallai na fydd yr unigolion hyn yn cymryd rhan oherwydd eu bod yn ofni y byddant yn gwneud cyflwr iechyd sy'n bodoli eisoes yn waeth neu'n cael niwed corfforol (Chaudhury a Shelton, 2010; Evans a Sleaf, 2012, Horne et al 2013). Mae'r rhwystr hwn yn hynod amlwg ymhlith merched hŷn (Carmichael, Duberley, a Szmigin, 2015) ac efallai ei fod yn waeth oherwydd stereoteipiau cysylltiedig ag iechyd a normau diwylliannol sy'n awgrymu mai ar gyfer pobl ifanc yn unig mae chwaraeon ac ymarfer egniol (cf. Sims-Gould et al., 2012 Lenneis a Pfister, 2017).

Gall y pryderon eraill fod yn ddwysach i'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol sylweddol. Er enghraifft, gall pryder am ddiogelwch atal rhai oedolion hŷn rhag cymryd rhan mewn cynigion chwaraeon yn eu cymuned (Annear et al. 2009).

Gall cefnogaeth ffrindiau helpu i leddfu'r pryderon hyn gydag ymchwil yn dangos bod y mathau hyn o glymau cymdeithasol yn ffactor hynod bwysig er mwyn cynyddu cyfranogiad ymhlith oedolion hŷn (Sasidharan, Payne, Orsega-Smith, a Godbey's 2006).

Mae data segmentu diweddaraf Chwaraeon Cymru'n awgrymu bod yr adran hon o'r boblogaeth yn fwy cyfforddus yn delio â rhywun wyneb yn wyneb ac, o ganlyniad, dyma'r math lleiaf tebygol o

wneud unrhyw bryniant o bell. Hefyd maent yn hoffi sicrwydd arbenigol ac mae'n well ganddynt ddelio mewn arian parod nag unrhyw ffurf ar gerdyn credyd neu ddebyd.

Beth rydym yn ei wybod am ymwybyddiaeth pobl hŷn o gyfleoedd chwaraeon?

Mae ymchwil yn awgrymu nad oes digon o wybodaeth yn cael ei dosbarthu am yr opsiynau chwaraeon sydd ar gael i bobl hŷn ac opsiynau chwaraeon priodol. Mae'r grŵp oedran yma angen mwy o gyfarwyddyd ar beth sydd ar gael, sut mae gwneud defnydd o'r cynnig a beth sy'n briodol iddynt (Bethancourt et al., 2014). Mae hyn yn debygol o fod yn wir iawn yn achos y rhai sydd â chyflyrau iechyd tymor hir fel colli'r clyw a byddardod, sy'n amlycach ymhlith y grŵp oedran hwn (Action on Hearing Loss 2013).

Mae data segmentu Chwaraeon Cymru'n awgrymu bod hon yn adran oddi ar-lein o'r gymuned yn bennaf ac felly mae'n llai tebygol o ddefnyddio cyfryngau digidol neu gymdeithasol. Mae'r adran hon o'r gymuned yn debygol o ymateb mwy i bost uniongyrchol a hysbysebion papur newydd canol y farchnad.

Beth rydym yn ei wybod am gyfleoedd ac adnoddau pobl hŷn i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Yn 2016/17, dywedodd 6% o'r rhai 65 oed a hŷn y byddent yn gwneud mwy o chwaraeon pe baent yn costio llai a dywedodd 12% y byddent yn gwneud mwy pe bai mwy o gyfleusterau neu glybiau yn eu hardal. Mae hyn yn gyson ag ymchwil arall sydd wedi dangos bod diffyg cyfleuster agos yn rhwystr sy'n atal gweithgarwch corfforol ymhlith oedolion hŷn (Annear et al., 2009). Gall darparu cludiant i oedolion hŷn gymryd rhan mewn gweithgareddau fod yn un ffordd effeithiol o oresgyn y rhwystr hwn (Boyes, 2013).

Ar gyfer yr oedolion hŷn hynny sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol mawr, mae cost wedi bod yn broblem hynod bwysig ac efallai mai dyma'r prif reswm pam fod yr oedolion hyn yn cymryd rhan mewn lefelau is o weithgarwch corfforol amser hamdden yn eu hardal (Annear et al 2009).

Beth rydym yn ei wybod am brofiad pobl hŷn o gymryd rhan mewn chwaraeon?

Mae darparu cyfleusterau digonol yn angenrheidiol ar gyfer cymryd rhan mewn chwaraeon ond nid yw'r ffactor hon yn unig yn ddigon i sicrhau lefelau ymgysylltu uwch ymhlith oedolion hŷn (Hickerson et al. 2008). Er mwyn creu cenhedlaeth hŷn fwy egnïol, rhaid i'r cyfranogwyr gael profiadau o ansawdd uchel o chwaraeon. Mae ymchwil yn awgrymu bod sawl ffordd o gyflawni hyn:

- Er bod y rhan fwyaf o astudiaethau'n cefnogi ffurfiau anffurfiol a heb gystadlu o chwaraeon ar gyfer oedolion hŷn, i rai mae pennu targedau personol a cheisio cael y gorau ar record flaenorol yn gallu bod yn ffordd effeithiol o gynyddu a chynnal y cymhelliant gofynnol i gymryd rhan (Kelley et al 2014, Berlin a Klenosky, 2014; Pfister, 2012).
- Gwelwyd bod profiadau chwaraeon sy'n datblygu cyfalaf personol ac yn grymuso cyfranogwyr yn cael dylanwad cadarnhaol ar gymhelliant. Gellir cyflawni hyn drwy ganolbwyntio ar ymarfer a gweithgareddau sy'n ddefnyddiol y tu hwnt i'r cyd-destun chwaraeon (Kohn, Belza, Petrescu-Prahova, a Miyawaki, 2016).

- Mae agweddau cymdeithasol ar gymryd rhan, fel cydnabyddiaeth cyfoedion a chefnogaeth gymdeithasol, yn tueddu i fod yn hynod bwysig i bobl hŷn. Yn wir, mae ymchwil wedi dangos yn gyson yr effaith bositif ar ansawdd bywyd henoed yn sgil rhannu profiadau hamdden. Felly dylid defnyddio rhwydweithiau cymdeithasol sy'n cynnwys teulu a ffrindiau os yw hynny'n bosib (Kelley et al. 2014).

Beth nesaf?

- Rydym yn gwybod mai nofio, bowlïo a dosbarthiadau ffitrwydd yw'r chwaraeon y mae'r mwyaf o alw amdanynt ymhlith oedolion hŷn. A ddylem fod yn darparu mwy o gyfleoedd hygyrch i bobl hŷn gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn, neu'n gwella ein marchnata a'n cyfathrebu ar weithgareddau chwaraeon eraill?
- Sut gallwn ni wneud cyfleoedd chwaraeon yn fwy cymdeithasol a grymusol i bobl hŷn?
- Mae diogelwch a chost yn rhwystrau amlycach i bobl hŷn sy'n byw mewn ardaloedd o amddifadedd economaidd-gymdeithasol mawr. Sut mae goresgyn yr heriau hyn?
- Mae cyfranogiad yn dirywio'n gyson drwy gydol cwrs bywyd ac mae disgwyl i un o bob pedwar o bobl fod yn 65 oed neu'n hŷn erbyn 2037. A ddylai strategaethau cymryd rhan ymhlith pobl hŷn fod yn flaenoriaeth strategol yng Nghymru?

Deunydd Cyfeiriol

Action on Hearing Loss (2013) Joining Up: Why people with hearing loss or deafness would benefit from an integrated response to long-term conditions. <https://www.actiononhearingloss.org.uk/-/media/ahl/documents/research-and-policy/reports/joining-up-long-term-conditions-report.pdf>
Mynediad ar 21/12/2017:

Annear, M. J., Cushman, G., a Gidlow, B. (2009). Leisure time physical activity differences among older adults from diverse socioeconomic neighborhoods. *Health & Place*, 15, 482–490. Boyes, 2013

Berlin, K. L., a Klenosky, D. B. (2014). Let me play, not exercise! A laddering study of older women's motivations for continued engagement in sports-based versus exercise based leisure time physical activities. *Journal of Leisure Research*, 46, 127–152.

Comisiwn Bevan (2013) Simply Prudent Healthcare – achieving better care and value for money in Wales – papur trafod

Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P., a Phelan, E. A. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *The Journal of Primary Prevention*, 35, 1–11.

Carmichael, F., Duberley, J., s Szmigin, I. (2015). Older women and their participation in exercise and leisure-time physical activity: The double edged sword of work. *Sport in Society*, 18, 42–60.

Chaudhury, M., a Shelton, N. (2010). Physical activity among 60–69-year-olds in England:

Knowledge, perception, behaviour and risk factors. Ageing & Society, 30, 1343–1355. Evans a Sleaf, 2012,

Horne, M., Skelton, D. A., Speed, S., a Todd, C. (2013). Perceived barriers to initiating and maintaining physical activity among South Asian and White British adults in their 60s living in the United Kingdom: A qualitative study. Ethnicity & Health, 18, 626–645. Carmichael,

Kelley, K., Little, S., Lee, J. S., Birendra, K. C., a Henderson, K. (2014). Articulating meanings of positive adjustment to aging through physical activity participation among older adults. Journal of Park and Recreation Administration, 32, 63–79.

Kohn, M., Belza, B., Petrescu-Prahova, M., Miyawaki, C. E. (2016). Beyond strength: Participant perspectives on the benefits of an older adult exercise program. Health Education & Behaviour, 43, 305–312.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2015) <http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld10252/cr-ld10252-e.pdf> Mynediad ar: 8/12/17

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2017) Overview of the UK population: July 2017. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/articles/overviewoftheukpopulation/july2017> Mynediad ar 20/12/2017

Pfister, G. (2012). It is never too late to win - sporting activities and performances of aging women. Sport in Society, 15, 369-384.

Ross, A. M., a Melzer, T. (2016). Beliefs as barriers to healthy eating and physical activity. Australian Journal of Psychology, 68, 251–260.

Sims-Gould, J., Miran-Khan, K., Haggis, C., a Liu-Ambrose, T. (2012). Timing, experience, benefits, and barriers: Older women's uptake and adherence to an exercise program. Activities, Adaptation & Aging, 36, 280–296. Lenneis a Pfister, 2017

Llywodraeth Cymru (2017a) Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol. <http://gov.wales/docs/statistics/2017/170505-future-trends-report-2017-en.pdf> Mynediad ar: 8/12/17

Llywodraeth Cymru (2017b) Arolwg Cenedlaethol Cymru: Prif ganlyniadau, Ebrill 2016 – Mawrth 2016. Mynediad ar 8/12/17 <http://gov.wales/docs/statistics/2017/170628-national-survey-wales-2016-17-headline-results-en.pdf>