

Cenedlaethau'r Dyfodol yn Herio'r Byd ar gyfer y Fedal Aur "Eistedd"

*Mae'n brydi Gymru
dechrau SYMUD*



2018

Cerdyn Adroddiad
Plant Egniol Iach
CYMRU





Cynnwys

<i>Awduron a Chyfranwyr Active Healthy Kids-Wales</i>	3
<i>Aelodau Grwp Arbenigol</i>	3
<i>Cydnabyddiaeth</i>	4
<i>Cyllid</i>	4
<i>Mynediad i Gerdyn Adrodd PEI-Cymru</i>	4
<i>Cyfeirio Cerdyn Adrodd PEI-Cymru</i>	4
<i>Cardiau Adrodd yn y Dyfodol</i>	4
<i>Nodau</i>	5
<i>Cefndir a Chyd-destun</i>	5
<i>Camau Gwaith</i>	6
<i>Methodoleg</i>	8
<i>Proses a ddefnyddir i neilltuo graddau</i>	9
<i>Canlyniadau</i>	9
<i>Gweithgaredd Corfforol</i>	10
<i>Ymddygiadau a Chanlyniadau Iechyd</i>	10
Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol (D+)	11
Cyfranogiad Chwaraeon Trefniedig (C+)	12
Chwarae Egniol (C-)	13
Teithio Egniol (D+)	14
Ymddygiadau Eisteddol (F)	15
Ffitrwydd Corfforol (Ang.)	16
Llythrennedd Corfforol (Ang.)	17
<i>Gosodiadau a Dylanwadau ar Weithgarwch Corfforol ac Iechyd</i>	18
Teulu a Chyfoedion (D)	19
Ysgol (Ang.)	20
Cymuned & Amgylchedd (Ang.)	21
Llywodraeth (C+)	22
<i>Cyfeirnodau</i>	24



Crynodeb o Ddangosyddion a Graddau

Gweithgaredd Corfforol a Canlyniadau Ymddygiad Iechyd	
Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol Roedd 18.4% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn cwrdd ag argymhelliad o leiaf 60 munud o MVPA bob dydd o'r wythnos; Mae 16.8% o blant a phobl ifanc 11-16 oed fel arfer yn ymarfer yn eu hamser rhydd bob dydd o'r wythnos ¹ . Mewn arolwg arall, roedd 51% o blant 3-17 oed yn weithredol am o leiaf awr saith niwrnod yr wythnos ² .	D+
Cyfranogiad Chwaraeon Trefniedig Mae 55% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn cymryd rhan mewn gweithgareddau trefniedig y tu allan i'r ysgol / tu allan i wersi ¹ .	C+
Chwarae Egniol Adroddwyd bod 41% o blant 5-17 oed yn chwarae allan y rhan fwyaf o ddyddiau ³ . Mewn arolwg arall, ymarferodd 44% o blant 11-16 oed yn eu hamser rhydd yn ystod eu gwyliau haf ¹ .	C-
Teithio Egniol Mae 44% o blant ysgol gynradd a 33% o ddisgyblion ysgol uwchradd yn teithio'n weithredol i'r ysgol (cerdded gydag oedolyn, cerdded ar eu pen eu hunain neu gyda phlant eraill, beicio) ² . Mewn arolwg arall, mae 33.8% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn cerdded / beicio i'r ysgol; Mae 36.1% o blant a phobl ifanc yn cerdded / beicio o'r ysgol ¹ .	D+
Ymddygiadau Eisteddol Mae 80% o blant / pobl ifanc 11-16 oed yn treulio 2 awr neu fwy yn eistedd yn eu hamser rhydd (ee gwyllo teledu, defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, teithio mewn car neu ar fws, eistedd a siarad, bwyta ac astudio) yn ystod yr wythnos ac 87% ar y penwythnos ¹ . Mewn arolwg arall, roedd gan 81% o blant amser sgrinio o leiaf ddwy awr (gan ddefnyddio dyfeisiau electronig neu wyllo'r teledu) ar ddiwrnod yr wythnos, a thros 92% ar ddiwrnod penwythnos ¹ .	F
Ffitrwydd Corfforol Nid oes unrhyw ddata cenedlaethol sy'n cwmpasu pob elfen o ffitrwydd corfforol ac ystod oedran llawn yn anghyflawn.	Ang
Llythrennedd Corfforol Is-ddangosyddion Llythrennedd Corfforol: Cymhwysedd corfforol - Her y Ddraig 2017 = D + ⁴ ; Cymhelliant - Dim Data = INC; Hyder - Dim Data = INC; Gwybodaeth a dealltwriaeth - Dim Data = INC. Mae Llythrennedd Corfforol Cyffredinol felly yn anghyflawn ⁵ .	Ang
Gosodiadau a Dylanwadau ar Weithgarwch Corfforol ac Iechyd	
Teulu a Chyfoedion Roedd 59% o'r rhieni yn weithredol am 150 munud + yr wythnos, mae 8% o rieni yn cymryd rhan mewn gweithgaredd egniol am > 75 munud / wythnos, mae 31% o rieni yn mynd â'u plentyn i'r maes chwarae ac mae 20% o rieni yn cymryd rhan mewn gemau anffurfiol fel chwarae Frisbee ² .	D
Ysgol Nid oes unrhyw ddata diweddar ar gael ar gyfer 'Ysgol' ers AHK-Wales 2016, felly mae'r ysgol yn anghyflawn.	Ang
Cymuned ac Amgylchedd Nid oes unrhyw ddata diweddar ar gael ar gyfer 'Community and Environment' ers Cerdyn Adrodd AHK-Wales 2016, felly mae'r Gymuned a'r Amgylchedd yn anghyflawn.	Ang
Llywodraeth 21 Dogfen bolisi a aseswyd - Iechyd; Chwaraeon; Addysg; Amgylchedd; Cludiant; Dylunio / Cynllunio Trefol; Offeryn Asesu Polisi Eraill (Chwarae, Datblygu Cynaliadwy, Trawsbynciol) a ddefnyddiwyd a Grid Sgorio pwysol wedi'i greu gan ddefnyddio meini prawf ⁶ . Yn seiliedig ar weithgaredd presennol nid cynlluniau datblygu / yn y dyfodol = 54%.	C+



Awduron a Chyfranwyr Active Healthy Kids-Wales

Cynhyrchwyd cerdyn adroddiad Plant Egniol Iach Cymru (PEI-Cymru) 2018 gan Grŵp Arbenigol oedd yn cynnwys 24 o academyddion, ymchwilwyr ôl-raddedig, gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr. Cydweithiodd academyddion ac ymchwilwyr ar draws chwe Prifysgol yng Nghymru a Lloegr gyda gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr sy'n gweithio yn Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Sustrans, Chwarae Cymru, Chwaraeon Cymru a Chwmni Dawns Cenedlaethol Cymru i gyd-gynhyrchu cerdyn adroddiad AHK-Wales 2018.

Aelodau Grwp Arbenigol

<u>Arweinwyr Prosiect:</u>	
1. Professor Gareth Stratton (GS)	Prifysgol Abertawe
2. Dr Lowri Cerys Edwards (LE)	
<u>Arweinydd Ymchwil:</u>	
3. Richard Tyler (RT)	Prifysgol Abertawe
<u>Cydweithwyr:</u>	
4. Professor Sarah Nicholls (SN)	Prifysgol Abertawe
5. Dr Maggie C Miller (MCM)	
6. Dr Nalda Wainwright (NW)	Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant
7. Dylan Blain (DB)	
8. Dr Anna Bryant (AB)	Prifysgol Metropolitan Caerdydd
9. Dr Anwen Jones (AJ)	
10. Dr Kelly Morgan (KM)	Prifysgol Caerdydd a DECIPHer
11. Dr Graham Moore (GM)	
12. Dr Simon Williams (SW)	Prifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant Cymdeithas y DU ar gyfer Astudio Gordewdra
13. Dr Cain Clark (CC)	Coleg Hartpury a Chanolfan y Brifysgol
14. Neil Canham (NC)	Sustrans
15. Marianne Mannello (MM)	Chwarae Cymru
16. Malcolm Ward (MW)	Iechyd Cyhoeddus Cymru
17. Karen Thompson (KT)	
18. Ceri Greenall (CG)	Llywodraeth Cymru
19. Chris Roberts (CR)	
20. Julie Hobday (JH)	Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru
21. Lauren Carter-Davies (LCD)	Chwaraeon Cymru
22. Tim Evans (TE)	
23. Emily Marchant (EM)	Prifysgol Abertawe (Myfyrwyr PhD)
24. Michael Sheldrick (MS)	



Cydnabyddiaeth

Hoffai'r Grŵp Arbenigol ddiolch i Sefydliad Waterloo am brosiect ariannu.

Cyllid

Datblygwyd Cerdyn Adroddiad PEI-Cymru 2018 trwy gyfraniadau mewn math gan y Grŵp Arbenigol. Cefnogwyd gwaith gan grant gan The Waterloo Foundation.

Mae Grŵp Arbenigol PEI-Cymru yn ceisio cyllid gan bartneriaid a rhanddeiliaid i ddatblygu Cerdyn Adrodd PEI-Cymru 2020.

Mynediad i Gerdyn Adrodd PEI-Cymru

Ar gael ar wefan Plant Egniöl Iach Cymru:

www.activehealthykidswales.com/cy/home

Cyfeirio Cerdyn Adrodd PEI-Cymru

Stratton G, Edwards L, Tyler R, Blain D, Bryant A, et al. (2018). Cerdyn Adroddiad Plant Egniöl Iach Cymru 2018.

Gellir atgynhyrchu'r cerdyn hwn yn rhydd

Cardiau Adrodd yn y Dyfodol

Cerdyn adroddiad Plant Egniöl Iach Cymru 2018 yw'r trydydd cerdyn adroddiad Plant Egniöl Iach Cymru (PEI-Wales) yn dilyn y cerdyn adroddiad cyntaf ac ail a gyhoeddwyd yn 2014 a 2016^{7,8}.

Mae Plant Egniöl Iach Cymru yn rhan o Plant Egniöl Iach Cynghair Byd-eang 3.0 a fydd yn rhyddhau cardiau adrodd o 49 gwlad ar draws 6 cyfandir ar 27 Tachwedd 2018 yn Adelaide, Awstralia.

Y dyddiad targed ar gyfer cyhoeddi Cerdyn Adroddiad Plant Egniöl Iach Cymru nesaf yw 2020.



Nodau

Roedd y Cerdyn Adroddiad Plant Egniöl Iach Cymru 2018 yn anelu at:

1. Asesu 'Wladwriaeth y Genedl' mewn perthynas â lefelau gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog.
2. Tracio tueddiadau mewn gweithgaredd corfforol ac ymddygiad eisteddog.
3. Cyflwyno cyd-destun rhyngwladol ar gyfer gweithgarwch corfforol ac ymddygiad eisteddog.
4. Hysbysu polisi, strategaeth, gwasanaethau ac ymarfer proffesiynol mewn gweithgarwch corfforol ac ymddygiad segur.
5. Nodi bylchau beirniadol mewn gwybodaeth sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol plant ac ymddygiad eisteddog.
6. Darparu tystiolaeth ar gyfer eiriolwyr gweithgarwch corfforol ac ymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd.

Cefndir a Chyd-destun

Fel Grŵp Arbenigol PEI-Cymru o academyddion, addysgwyr a gweithwyr proffesiynol cysylltiedig, mae gennym ddiddordeb yn iechyd plant yng Nghymru. Nod Grŵp Arbenigol PEI-Cymru yw defnyddio data ar weithgaredd corfforol i eirioli ar gyfer hawl plant i chwarae, ymgysylltu â chwaraeon a gweithgarwch corfforol, dysgu a chyflawni, a bod yn egniöl ac yn iach. Mae'r Grŵp Arbenigol yn cael eu cymell i hyrwyddo ymddygiad gweithgar iach a llythrennedd corfforol mewn plant. Ein cenhadaeth yw cynhyrchu Cardiau Adrodd PEI-Wales sy'n darparu sylfaen dystiolaeth glir ar 11 dangosydd ansawdd sy'n gysylltiedig â gweithgaredd corfforol y dylid eu defnyddio i eirioli a dylanwadu ar bolisiau a buddsoddiadau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol mewn gweithgaredd corfforol i blant a phobl ifanc.

I gefnogi nodau PEI-Cymru, ein rhesymeg yw mai Cymru sydd â'r nifer fwyaf o blant dros bwysau yn y DU, tra bod lefelau ymddygiad eisteddog, a gweithgaredd corfforol a ffitrwydd ymhlith y gwaethaf yn fyd-eang⁹. I'r gwrthwyneb, mae Cymru'n arloeswr polisi ym maes chwarae plant¹⁰, mae ganddi Ddeddf Teithio Egniöl (2013)¹¹ a Lles Deddf Cynhyrchu Dyfodol (2015)¹² ar ei statud llywodraeth ac yn blaenoriaethu llythrennedd corfforol fel rhan allweddol o ddatblygiad plentyn¹³.

Mae cerdyn adroddiad PEI-Cymru 2018 yn crynhoi cynnydd a sefyllfa'r wlad ar weithgaredd corfforol sy'n gysylltiedig ag iechyd plant. Mae'r PEI-Cymru yn rhan o Plant Egniöl Iach Cynghrair Byd-eang 3.0 a fydd yn rhyddhau cardiau adrodd o 49 gwlad ar draws 6 cyfandir ar 27ain Tachwedd yn Adelaide, Awstralia.



Camau Gwaith

Dyma'r trydydd cerdyn adroddiad Plant Egniol Iach Cymru (PEI-Wales) yn dilyn y cerdyn adroddiad cyntaf ac ail a gyhoeddwyd yn 2014 a 2016^{7,8}. Cydlynodd Prifysgol Abertawe y gwaith, gyda chymorth rhwydwaith cenedlaethol o academyddion a gweithwyr proffesiynol o chwaraeon, chwarae, trafndiaeth, iechyd y cyhoedd, chwaraeon ac ymarfer corff, a sectorau addysg. Roedd yr etholwyr hyn yn ffurfio Grŵp Arbenigol.

Roedd y Grŵp Arbenigol yn cynnwys 24 o academyddion a gweithwyr proffesiynol o brifysgolion a'r sector cyhoeddus yng Nghymru. Gwahoddwyd gweithwyr proffesiynol i ddod yn rhan o Grŵp Arbenigol AHK-Cymru drwy e-bost ym mis Rhagfyr 2017. Roedd y Grŵp Arbenigol yn cynnwys ymchwilwyr ar draws pum Prifysgol yng Nghymru ac un brifysgol yn Lloegr, gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio yn Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Sustrans, Chwarae Cymru, Chwaraeon Cymru ac ymarferwyr i gyd-gynhyrchu cerdyn adroddiad PEI-Cymru 2018

Yn dibynnu ar eu harbenigedd, rhoddwyd un ar ddeg o arweinwyr tîm i ddangosyddion penodol: Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol (DB); Cyfranogiad Chwaraeon Trefnedig (RT); Chwarae Egniol (MM); Teithio Egniol (CC); Ymddygiadau Eisteddol (KM); Ffitrwydd Corfforol (SW & KT); Teulu a Chyfoedion (LE); Ysgol (AB); Cymuned ac Amgylchedd (MCM); Llywodraeth (MW); Llythrennedd Corfforol (NW & LE).

Cyfarfu'r grŵp unwaith y mis am bedwar mis, gyda chyfarfodydd yn para tua dwy awr. Dros y pedwar cyfarfod, cyflwynodd arweinwyr tîm PEI-Cymru ganfyddiadau ar gyfer y 11 dangosydd ar gyfer y grŵp cyfan. Dilynodd y trafodaethau bob cyflwyniad a phenderfynwyd ar gonsensws ar bob gradd. Cydlynwyd y Grŵp Arbenigol gan ddau arweinydd prosiect ac un ymchwilydd ôl-raddedig. Sicrhaodd yr arweinydd cyd-brosiect arian ar gyfer y prosiect ac amlinellodd y rhaglen waith (GS). Yr arweinydd cyd-brosiect arall (LE) a'r arweinydd ymchwil (RT) oedd yn gyfrifol am drefnu cyfarfodydd, dod o hyd i ddata, cysylltu ag arweinwyr tîm a chynhyrchu deunyddiau Cerdyn Adrodd.

Cafodd un ar ddeg o ddangosyddion eu hasesu i gyd; dangosydd ychwanegol (ffitrwydd corfforol) i'r 10 a gynhwysir yng Ngherdyn Adrodd AHK Cymru 2016. Ychwanegwyd ffitrwydd corfforol i fod yn gyson â gwledydd eraill.

Crynoir canlyniadau cyfarfodydd Grŵp Arbenigol PEI-Cymru 2018 yn Ffigur 1.



Cyfarfod 1: 31 Ionawr 2018

- 1.1 Ymchwilydd Rhan Amser Penodedig - Richard Tyler
- 1.2 Adolygu'r fethodoleg AHK-Wales 2018
- 1.3 Data sydd ar gael ar gael i ymgymryd â'r dadansoddiad
- 1.4 Dadl ar gordewdra, ffitrwydd corfforol a llythrennedd corfforol
- 1.5 Rolau dangosyddion ansawdd wedi'u dyrannu i bob aelod ac arweinydd dangosyddion
- 1.6 Llinellau amser wedi'u gosod ar gyfer grwpiau i adrodd yn ôl ar bob dangosydd
- 1.7 Dyddiadau cyfarfodydd dyfodol a chydabod The Waterloo Foundation

Cyfarfod 2: 28 Chwefror 2018

- 2.1 Gradd dros dro a gyflwynwyd ar gyfer 'Llywodraeth' (MW)
- 2.2 Gradd dros dro a gyflwynwyd ar gyfer 'Ffitrwydd Corfforol' (RT)
- 2.3 Gradd interim a gyflwynwyd ar gyfer 'Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol' (DB)
- 2.4 Gradd dros dro a gyflwynwyd ar gyfer 'Cyfranogiad Chwaraeon Trefnus' (RT)
- 2.5 Trefnwyd y dangosyddion a fydd yn cael eu cyflwyno yn y cyfarfod nesaf, Mawrth 28
- 2.6 Ymgynghorwyd â 'Geoshepherds' - parth gwefan <http://activehealthykidswales.com/>

Cyfarfod 3: 28 Mawrth 2018

- 3.1 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Ysgol' (AB)
- 3.2 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Llythrennedd Corfforol' (LE & NW)
- 3.3 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Cymuned ac Amgylchedd' (MM & MCM)
- 3.4 Gradd interim a gyflwynwyd ar gyfer 'Teithio Egniol' (CC)
- 3.5 Gradd dros dro a gyflwynwyd ar gyfer 'Ymddygiad Eisteddol' (RT yn lle KM)
- 3.6 Trefnwyd y dangosyddion a fydd yn cael eu cyflwyno yn y cyfarfod nesaf, Ebrill 25

Cyfarfod 4: 25 Ebrill 2018

- 4.1 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Llywodraeth' (MW)
- 4.2 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Chwarae Egniol' (MM)
- 4.3 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Teulu a Chyfoedion' (LE)
- 4.4 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Teithio Egniol' (LE yn lle CC)
- 4.5 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol' (DB)
- 4.6 Gradd gyflawn a gyflwynwyd ar gyfer 'Ymddygiad Eisteddol' (KM)
- 4.7 Gradd gyflawn a gyflwynwyd ar gyfer 'Cyfranogiad Chwaraeon Trefniedig' (RT)
- 4.8 Gradd gyflawn a gyflwynwyd ar gyfer 'Ffitrwydd Corfforol' (RT & SW)
- 4.9 Gradd gyflawn wedi'i gyflwyno ar gyfer 'Cymuned ac Amgylchedd' (MCM)
- 4.10 Cwblheir cerdyn adroddiad cyffredinol

Cyfarfod 5: 30 Mai 2018

- 5.1 Penderfynu ar thema AHK-Cymru 2018
- 5.2 Trafod a phenderfynu negeseuon cyfryngau
- 5.3 Ffurio Grŵp 'Active Healthy Kids Wales' sy'n cyfarfod 2-3 gwaith y flwyddyn

Ffigur 1. Canlyniadau Cyfarfodydd Grŵp Arbenigol AHK-Cymru 2018.



Methodoleg

Dadansoddodd y Grŵp Arbenigol PEI-Cymru 2018 ganlyniadau i neilltuo graddau gan ddefnyddio'r "dystiolaeth orau bosibl" o ddata cynrychioliadol cenedlaethol, er enghraifft, Arolwg Cenedlaethol Cymru² ac Ymddygiad Iechyd mewn Plant sy'n Oedran Ysgol¹. Mae'r ymagwedd hon yn cyd-fynd â methodoleg Sefydliad Cenedlaethol Iechyd a Rhagoriaeth Gofal (NICE)¹⁴ a chardiau adroddiadau AHK-Wales yn y gorffennol^{7,8}.

Yn dilyn system raddio Plant Egniöl Iach Cynghrair Byd-eang¹⁵, rhoddodd y Grŵp Arbenigol radd unigol i bob un o'r 11 dangosydd. Datblygwyd y system raddio a ddefnyddiwyd gan grŵp Canada ac fe'i mabwysiadir gan bob gwlad sy'n cymryd rhan yn AHK Global Alliance. Mae'r graddau'n amrywio o A+ lle mae 94-100% o blant yn bodloni'r meini prawf, i F lle mae 0-19% yn bodloni'r trothwy a argymhellir. Nododd Cynhwysiant (Ang.) nad oedd y data yn annigonol neu nad oedd ar gael (gweler Tabl 1).

Tabl 1. System raddio Plant Egniöl Iach Cynghrair Byd-eang.

Gradd	Disgrifiydd	Cyfartaledd
A+		94 - 100 %
A	Mae Cymru'n llwyddo gyda'r rhan fwyaf o blant a phobl ifanc	87 - 93 %
A-		80 - 86 %
B+		74 - 79 %
B	Mae Cymru'n llwyddo gyda thros hanner y plant a phobl ifanc	67 - 73 %
B-		60 - 66 %
C+		54 - 59 %
C	Mae Cymru'n llwyddo gyda tua hanner y plant a phobl ifanc	47 - 53 %
C-		40 - 46 %
D+		34 - 39 %
D	Mae Cymru'n llwyddo gyda llai na hanner y plant a phobl ifanc	27 - 33 %
D-		20 - 26 %
F		< 20 %
Ang.	Gradd anghyflawn - nid yw'r data'n ddigonol nac yn ddigonol	N/A

Mae'r adroddiad yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael a chydabuwyd bod y rhan fwyaf o'r data sydd ar gael yng Nghymru yn agored i duedd (e.e. data hunan-adroddedig yn gwrthwynebu dulliau gwrthrychol). Fodd bynnag, mae'r rhagfarn hon yn amlwg o gwmpas y byd wrth i ddata hunan-adroddedig fod yn gost-effeithiol ac yn hygyrch i boblogaethau mwy. Ymhellach, mae Grŵp Arbenigol PEI-Cymru 2018 wedi cynnwys argymhellion ar y dystiolaeth sy'n ofynnol ar gyfer Cardiau Adrodd PEI-Cymru yn y dyfodol.



Proses a ddefnyddir i neilltuo graddau

Y broses a ddefnyddiwyd i neilltuo'r graddau ar gyfer y dangosyddion iechyd oedd:

1. Y dystiolaeth orau sydd ar gael ar gyfer pob dangosydd ansawdd. Arweiniodd hyn at ddefnyddio data arolwg meintiol ar gyfer 10 dangosydd, sef yr arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (2017/18)¹, Arolwg Cenedlaethol Cymru (2016/17)², Arolygon Asesu Digonolrwydd Chwarae³. Defnyddiwyd yr Archwiliad Polisi ar Weithgarwch Corfforol sy'n Gwella Iechyd (HEPA) i raddio dangosydd y Llywodraeth⁶.
2. Yn ystod y cyfarfodydd trafodwyd rhesymeg dros ddefnyddio pob data arolwg. Yn y lle cyntaf, dewiswyd arolygon a oedd yn gynrychioliadol o blant yng Nghymru. Lle nad oedd data cynrychiolwyr cenedlaethol ar gael, defnyddiwyd y data arolwg gorau sydd ar gael. Ym mhob achos roedd arolygon yn cynnwys sampl sylweddol a oedd yn galluogi'r Grŵp Arbenigol i neilltuo gradd i ddangosydd ansawdd.
3. Ar gyfer pob dangosydd ansawdd, ystyriwyd data yn erbyn argymhelliaid neu feincnod. Er enghraifft, y meincnod a argymhellir ar gyfer y dangosydd 'Lefelau Gweithgaredd Corfforol Cyffredinol' yw y dylai plant gymryd rhan mewn 60 munud o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol y dydd. Roedd y meincnodau hyn yn cyd-fynd â chanllawiau PEI Byd-eang.
4. Rhoddwyd y rhesymeg dros ddefnyddio'r ffynhonnell ddata a'r rhagfynegiadau tebygol yn y data a gofnodwyd.
5. O ganlyniad, nodwyd bylchau mawr yn y data ac ystyriaethau a roddir i gyfyngiadau yn y "dystiolaeth orau sydd ar gael".
6. Yn olaf, darparwyd argymhellion ar sut i wella'r raddfa neu wella'r mesuriad.
7. Cyflawnwyd sicrwydd ansawdd a chytundeb ar raddau trwy broses ddilysu. Roedd y broses hon yn cynnwys dau aelod o'r grŵp yn cytuno ar aseiniad gradd ar gyfer pob dangosydd ansawdd. Yn ystod y cyfarfodydd, cyflwynodd dau aelod y radd i'r Grŵp Arbenigol gyda thrafodaethau'n canolbwyntio ar fethodoleg yr arolwg ac ansawdd data. Yna cafodd y graddau naill ai eu cadarnhau neu gofynnwyd am dystiolaeth bellach ar fethodoleg neu wybodaeth am ansawdd data i'w gyflwyno yn y cyfarfod dilynol.

Canlyniadau

Mae'r adrannau canlynol yn rhoi amlinelliaid o bob dangosydd ansawdd a'r meini prawf a ddefnyddir i neilltuo gradd gan gynnwys; argymhellion neu feincnodau, ffynonellau data a ddefnyddir i neilltuo graddau gan gynnwys tueddiadau, rhagfarniadau a bylchau, ac yn olaf rhai awgrymiadau ar sut i wella'r radd yn y dyfodol.



Gweithgaredd Corfforol Ymddygiadau a Chanlyniadau Iechyd



Gweithgarwch Corfforol Cyffredinol (D+)

Roedd 18.4% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn cwrdd ag argymhelliaid o leiaf 60 munud o MVPA bob dydd o'r wythnos; Mae 16.8% o blant a phobl ifanc 11-16 oed fel arfer yn ymarfer yn eu hamser rhydd bob dydd o'r wythnos¹. Mewn arolwg arall, roedd 51% o blant 3-17 oed yn weithredol am o leiaf awr saith niwrnod yr wythnos².

Argymhellion neu feincnodau:

The UK-wide Chief Medical Officers' guidelines for physical activity recommend that, to receive the health benefits from physical activity, all children and young people should engage in moderate to vigorous intensity physical activity (MVPA) for at least 60 minutes and up to several hours every day¹⁶. The Expert Group used "the percentage of children and young people who meet the recommended physical activity guidelines" as the benchmark to allocate the grade.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolwg Cenedlaethol Cymru (NSW) 2016/17², Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2017/18¹.

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Defnyddiodd HBSC fethodoleg sefydledig, gan ofyn i bobl ifanc 11-16 oed faint o ddiwrnodau yr oeddent yn gorfforol egniol am gyfanswm o 60 munud o leiaf bob dydd¹. Gofynnodd yr NSW rieni / gwarcheidwaid plant 3-17 oed i adrodd faint o amser y bu eu plentyn yn weithredol bob dydd yn ystod y saith niwrnod blaenorol².

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Defnyddiodd HBSC a'r NSW ddulliau hunan-adrodd, sy'n golygu y gall data gweithgarwch corfforol fod dros (neu dan) yn cael ei adrodd. Defnyddiodd Arolwg Iechyd Lloegr (2008) gyflymromedau mewn is-sampl a chanfu bod nifer sylweddol o blant dros amcangyfrif eu lefelau gweithgaredd corfforol.

A oes data tueddiad ar gael?

Mae'r arolwg HBSC yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10, 2013/14 a 2017/18. Oherwydd y gwahaniaethau yn y dull a ddefnyddir i gasglu data, nid yw canlyniadau NSW yn debyg i arolygon blaenorol (hynny yw, Arolwg Iechyd Cymru, 2014).

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Data HBSC: Roedd anghydraddoldeb rhwng bechgyn a merched (23% a 14% yn y drefn honno yn cwrdd â chanllawiau'r gweithgaredd corfforol), a gostyngiad yn y gyfran o bobl ifanc yn adrodd eu bod yn weithredol o 11 mlwydd oed i 16 mlwydd oed. Datgelodd dadansoddiad o dueddiadau newid cyfyngedig mewn lefelau PA ers 2010. Roedd cyfran y plant Gwyn a BME sy'n adrodd bod yn weithredol yn debyg.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Roedd data cyfyngedig ar gael i blant o bob oed, yn enwedig yn ystod y blynyddoedd cynnar (plant dan 5 oed). Roedd y data sydd ar gael yn gwbl hunan-adroddiad. Nid oes astudiaethau ar raddfa fawr yn parhau i fesur ymddygiad gweithgarwch corfforol pobl ifanc yn wrthrychol. Roedd Adroddiad Prif Swyddogion Meddygol (2011) yn cynnwys argymhellion gweithgaredd corfforol ar gyfer ymarfer cymedrol, egniol a chryfhau, nid yw'r dulliau cyfredol yn casglu data o'r categorïau hyn¹⁶.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Mae angen i'r mwyafrif o bobl ifanc yng Nghymru gynyddu eu lefelau gweithgaredd corfforol. Gellir cyflawni hyn trwy ystod o ymddygiadau gan gynnwysawns, chwaraeon, cludiant gweithgar a chwarae gweithgar. Mae angen gwneud ymdrech sylweddol i fynd i'r afael â lefelau isel iawn o weithgaredd corfforol mewn merched.





Cyfranogiad Chwaraeon Trefniedig (C+)

Mae 55% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn cymryd rhan mewn gweithgareddau trefniedig y tu allan i'r ysgol / tu allan i wersi¹.

Argymhellion neu feincnodau:

Ar hyn o bryd nid oes unrhyw argymhellion penodol ar gyfer y swm o chwaraeon a dawns y dylai plant a phobl ifanc gymryd rhan ynddo. Fodd bynnag, mae cyfranogiad chwaraeon trefnus yn un ffordd o gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol cyffredinol ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Yn Cerdyn Adroddiad 2016, defnyddiodd y Grŵp Arbenigol y ganran o blant sy'n cael eu hongian ar chwaraeon (yn unol â Gweledigaeth Chwaraeon Cymru o 'Pob Plentyn a Gynnid ar Chwaraeon am Oes') fel meincnod8. Fodd bynnag, o ganlyniad i newidiadau o gylch 2 flynedd i gylch 3 blynedd wrth weinyddu Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru, nid oedd data cyfoes ar blant a phobl ifanc 'ymladd ar chwaraeon' ar gael. Felly, defnyddiodd y Grŵp Arbenigol meincnod y Global Alliance 'canran y plant a'r ieuenctid sy'n cymryd rhan mewn rhaglenni chwaraeon a / neu weithgaredd corfforol trefnus' i ddyrannu gradd i'r dangosydd hwn.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2017/18¹.

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Defnyddiodd HBSC fethodoleg sefydledig, gan ofyn i bobl ifanc 11-16 oed adrodd am y gweithgareddau a drefnwyd ganddynt yn ystod eu hamser rhydd y tu allan i'r ysgol¹.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Defnyddiodd yr HBSC ddulliau hunan-adrodd. Er bod yr arolwg yn adrodd ar y gwahanol fathau o weithgareddau trefniedig y mae plant a phobl ifanc yn cymryd rhan ynddynt, nid yw'r arolwg yn adrodd amllder cyfranogiad (ee sawl gwaith yr wythnos maen nhw'n cymryd rhan mewn chwaraeon).

A oes data tueddiad ar gael?

Mae'r arolwg HBSC yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10, 2013/14 a 2017/18. Fodd bynnag, dim ond i'r arolwg 2017/18 y cyflwynwyd y cwestiwn hwn.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Roedd gwahaniaeth yn y gyfran o fechgyn a merched sy'n mynychu gweithgareddau trefniedig (60% o fechgyn, 51% o ferched). Roedd gwahaniaeth hefyd yn y gyfran o blant a phobl ifanc ar draws ethnigrwydd¹.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Mae diffyg tystiolaeth ar blant y blynyddoedd cynnar (dan 5 oed). Mae angen mynd i'r afael â hyn trwy ddulliau casglu data cadarn cadarn. Yn ychwanegol at gerdyn adroddiad 2018 nid oes data cyfoes ar gael i blant dan 11 oed. Arolwg cyfredol o ran cymryd rhan mewn chwaraeon / dawns / gweithgaredd corfforol, nid yw clybiau yng Nghymru yn dal hyd y sesiynau y mae plant a phobl ifanc yn cymryd rhan ynddynt.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Dylai cynnydd mewn cyfranogiad mewn chwaraeon, dawns a gweithgareddau corfforol / anturiaethau trefniedig fod yn flaenoriaeth yng Nghymru. Er mwyn annog cyfranogiad, dylid canolbwyntio ar gynnal buddsoddiad mewn rhaglenni chwaraeon, rheoli strwythurau cystadleuol mewn modd cynhwysol, gan gynnwys ystod ehangach o raglenni dawns, a chyflwyno chwaraeon amgen.





Chwarae Egniol (C-)

Adroddwyd bod 41% o blant 5-17 oed yn chwarae allan y rhan fwyaf o ddyddiau³. Mewn arolwg arall, ymarferodd 44% o blant 11-16 oed yn eu hamser rhydd yn ystod eu gwyliau haf¹.

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhelliad penodol dros gyfnod yr amser a dreulir mewn chwarae gweithredol neu faint o amser sy'n digwydd yn yr awyr agored. Fodd bynnag, mae chwarae gweithredol yn cyfrannu at weithgaredd corfforol cyffredinol. Defnyddiodd y Grŵp Arbenigol y ganran o blant a phobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwarae gweithredol heb strwythur / anaddas am sawl awr y dydd, canran yr adroddiad plant a phobl ifanc yn yr awyr agored am sawl awr y dydd a chanran y plant a'r ieuencid sy'n defnyddio 'strydoedd ger cartref neu ysgol', parc, maes chwarae nid yn yr ysgol, caeau chwarae nad ydynt yn yr ysgol, a thraeth / môr ar gyfer lleoedd o weithgaredd corfforol / chwarae.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolygon Asesu Digonolrwydd Chwarae, 2016³, Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2017/18¹.

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Roedd y ddau arolwg yn cynnwys eitemau ar chwarae.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

y data gan ddefnyddio holiaduron ac mae eitemau'n cofnodi ymddygiad chwarae nad yw'n "chwarae gweithredol" yn benodol. Mae rhagfarn tymhorol yn effeithio ar batrymau chwarae awyr agored gweithredol.

A oes data tueddiad ar gael?

Mae'r arolwg HBSC yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10, 2013/14 a 2017/18.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Nododd canlyniadau arolwg HBSC wahaniaethau rhwng rhywedd gyda mwy o fechgyn o'i gymharu â merched yn dweud eu bod yn arfer 'yn aml' neu'n 'yr holl amser' yn ystod gwyliau'r haf (50% v 38% yn y drefn honno)¹.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Roedd yr arolwg HBSC yn casglu data yn unig ar blant 11 i 16 oed¹. Dim ond 13 o 22 o awdurdodau lleol yng Nghymru³ yr adroddodd yr Arolwg Asesiad o Ddigonolrwydd Chwarae³. Ymhellach, casglu data gan blant mewn chwarae anstatudol mewn her yn foesegol ac yn heriol.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Ffyrdd mwy diogel - Bydd mabwysiadu terfyn cyflymder 20 mya ym mhob ardal breswyl yn cael effaith eang a chadarnhaol. Dylai Awdurdodau Lleol ymgysylltu â chymunedau lleol a hwyluso prosiectau chwarae dan arweiniad strydoedd sy'n cael eu harwain gan drigolion ledled Cymru.

Gwneud y gorau o asedau cymunedol - tiroedd ysgol i'w chwarae - Dylid annog ysgolion, fel adnodd canolog i'r gymuned leol, i ystyried yr opsiynau i sicrhau bod tir yr ysgol ar gael ar gyfer chwarae am ddim ar ôl ysgol ac ar benwythnosau.

Amser chwarae ysgol - Dylai ysgolion ystyried y gwerth i les disgyblion wrth wneud penderfyniadau ar gynllunio a hyd y diwrnod ysgol, gan gynnwys amseroedd chwarae, amseroedd cinio a threfnu gwaith cartref.





Teithio Egniol (D+)

Mae 44% o blant ysgol gynradd a 33% o ddisgyblion ysgol uwchradd yn teithio'n weithredol i'r ysgol (cerdded gydag oedolyn, cerdded ar eu pen eu hunain neu gyda phlant eraill, beicio)². Mewn arolwg arall, mae 33.8% o blant a phobl ifanc 11-16 oed yn cerdded / beicio i'r ysgol; Mae 36.1% o blant a phobl ifanc yn cerdded / beicio o'r ysgol¹.

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhellion ar gyfer cludiant gweithredol (er enghraifft cerdded, beicio, sglefrfyrdio). At ddibenion yr adroddiad hwn, dylid annog plant i gymryd ffurfiau trafndiaeth gweithgar lle bynnag y bo hynny'n ymarferol bosibl. Dylai'r rhain gynnwys teithio i'r ysgol ac oddi yno, cerdded i siopau, teithio i chwaraeon neu weithgareddau dawnsio, i gwrdd â ffrindiau, neu yn ystod weithgareddau teuluol. Defnyddiodd y Grŵp Arbenigol gyfran y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio cludiant gweithredol i gyrraedd yr ysgol, fel meincnod ar gyfer graddio'r dangosydd Cludiant Egniol.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolwg Cenedlaethol Cymru (NSW) 2016/17², Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol 2017/18¹.

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Roedd pob Arolygon yn cynnwys hunan-adroddiad o deithio i blant a phobl ifanc i'r ysgol.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Mae rhagfarn tymhorol yn effeithio ar batrymau teithio gweithgar.

A oes data tueddiad ar gael?

Mae'r arolwg HBSC yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10, 2013/14 a 2017/18. Mae canlyniadau Arolwg Cenedlaethol ar gael ar gyfer 2013/14, 2014/15, 2016/17 Byddai'r sylwadau o'r data gorau sydd ar gael ar gyfer y dangosydd Trafnidiaeth Weithredol yn awgrymu bod tuedd i lawr yn y ganran o blant yn teithio'n weithredol i'r ysgol.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Nid oes unrhyw anghydraddoldeb yn y data rhwng rhywiau ac ethnigrwydd ar gyfer trafndiaeth weithredol i'r ysgol ac o'r ysgol o'r Arolwg HBSC.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Mae arolygon yn darparu data cenedlaethol yn unig ar gludiant gweithgar plant i'r ysgol ac oddi yno. Mae ymddygiad cludiant ar draws yr ystod oedran ac mewn gwahanol gyd-destunau a lleoliadau yn fwy cyfyngedig. Diffyg data ar gludiant i leoedd megis, siopau, parciau, tai cyfeillion neu berthnasau a chyfleusterau chwaraeon, a all gynnig cyfleoedd ychwanegol i gludo'n weithgar.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Ystyrir bod cludiant gweithgar yn ffordd gost-effeithiol o hyrwyddo gweithgaredd corfforol ar draws y cwrs bywyd¹⁷. Dylid hyrwyddo hyn drwy gynlluniau cerdded a beicio gweithredol a chynlluniau teithio ysgol¹⁷. Dylai rhieni a gofalwyr annog plant a phobl ifanc i gymryd dewisiadau teithio gweithredol. Mae angen mwy o ymchwil ar sut mae plant a phobl ifanc yn teithio i leoedd eraill gan gynnwys siopau, parciau a thai ffrindiau neu berthnasau. Gallai'r teithiau hyn ddarparu cyfleoedd ychwanegol ar gyfer cludiant gweithredol ac felly dylid eu hystyried ar gyfer arolygon cenedlaethol yn y dyfodol.





Ymddygiadau Eisteddol (F)

Mae 80% o blant / pobl ifanc 11-16 oed yn treulio 2 awr neu fwy yn eistedd yn eu hamser rhydd (ee gwyltio teledu, defnyddio cyfrifiadur neu ffôn symudol, teithio mewn car neu ar fws, eistedd a siarad, bwyta ac astudio) yn ystod yr wythnos ac 87% ar y penwythnos¹. Mewn arolwg arall, roedd gan 81% o blant amser sgrinio o leiaf ddwy awr (gan ddefnyddio dyfeisiau electronig neu wyltio'r teledu) ar ddiwrnod yr wythnos, a thros 92% ar ddiwrnod penwythnos¹.

Argymhellion neu feincnodau:

Mae Sefydliad Prydeinig y Galon wedi crynhoi argymhellion rhyngwladol gan UDA, Awstralia a'r DU¹⁸. Dylai'r amser a argymhellir y dylai plant a phobl ifanc dreulio eistedd yn ystod amser hamdden fod yn llai na 2 awr y dydd. Defnyddiodd y Grŵp Arbenigol 'y ganran o blant a phobl ifanc a oedd yn rhagori ar y canllawiau amser eisteddog a argymhellir (hynny yw, 2 neu fwy o oriau)' i raddio'r dangosydd hwn. The

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolwg Cenedlaethol Cymru (NSW) 2016/17², Arolwg Ymddygiad Iechyd Plant Oedran Ysgol 2017/18¹.

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Defnyddiodd HBSC fethodoleg sefydledig, gan ofyn i bobl ifanc 11-16 oed adrodd ar faint o amser a dreuliwyd yn eistedd y maen nhw wedi'i wneud y tu allan i oriau ysgol, yn ystod y dydd a phenwythnosau¹. Gofynnodd yr NSW i rieni / gwarcheidwaid plant 3-17 oed adrodd faint o oriau y mae eu plentyn yn ei wario ar ddyfeisiau electronig neu'n gwyltio teledu, ar ddiwrnod yr wythnos gyfartalog, ac ar ddiwrnod penwythnos².

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Mae'r HBSC a'r NSW yn defnyddio dulliau hunan-adrodd. Mae yna ragfarn o wybodaeth mewn arolygon hunan-adroddedig gan y gallai fod elfen o ddargedegrwydd mewn ymatebion a roddir, sy'n aml yn arwain at or-adrodd am ymddygiad iach a than-adrodd rhai llai iach.

A oes data tueddiad ar gael?

Mae'r arolwg HBSC yn cyflwyno data o 1997/98, 2001/02, 2005/06, 2009/10, 2013/14 a 2017/18. Mae'r NSW wedi disodli Arolwg Iechyd Cymru fel ffynhonnell o ddata ar ffordd o fyw sy'n gysylltiedig â iechyd ymhlith plant. Ni ellir cymharu canlyniadau'r ddau arolwg oherwydd y newid yn methodoleg yr arolwg.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

O'r arolwg HBSC, roedd y cyfrannau nad oeddent yn cyflawni'r argymhellion rhwng merched a bechgyn yn wahanol (82% o fechgyn a 80% o ferched) yn ystod y dydd, ond dim gwahaniaeth ar gyfer diwrnodau penwythnos. Arsylwyd cyfrannau uwch ymysg grwpiau oedranus hŷn (14 oed ac uwch)¹. O'r arolwg NSW, roedd y cyfrannau rhwng bechgyn a merched yn wahanol (83% o fechgyn a 79% o ferched) yn ystod y dydd, ond dim gwahaniaeth ar gyfer diwrnodau penwythnos². Cynyddodd amser sgrin gydag oedran, ond yn amrywio ar draws lefelau amddifadedd².

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Nid oes unrhyw astudiaethau ar raddfa fawr lle mae ymddygiad segur wedi cael ei fesur yn wrthrychol, er enghraifft, gyda defnyddio cyflymromedrau yng Nghymru. Mae ymchwil gyfyngedig ar gael i blant dan 11 oed. Mae angen mynd i'r afael â hyn trwy ddulliau casglu data cadarn cadarn.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Mae angen gwneud ymdrech sylweddol i fynd i'r afael â'r lefelau uchel iawn o ymddygiad eisteddog ymhlith pobl ifanc yng Nghymru. Er mwyn hysbysu dyluniad strategaethau effeithiol, mae angen tystiolaeth o ansawdd uchel gan ddefnyddio mesurau gwrthrychol, yn ogystal â gwybodaeth am y parth (ee amser ysgol, amser hamdden ayyb), math (ee eistedd yn defnyddio'r ffôn) a chyd-destun o ymddygiadau eisteddog.



Ffitrwydd Corfforol (Ang.)

Nid oes unrhyw ddata cenedlaethol sy'n cwmpasu pob elfen o ffitrwydd corfforol ac ystod oedran llawn yn anghyflawn.

Argymhellion neu feincnodau:

Yn unol â'r Cynghrair Byd-eang Active Healthy Kids, y meincnodau cytûn ar gyfer ffitrwydd corfforol oedd:

- Canran y plant a'r ieuencid sy'n cwrdd â'r safonau rhyngwladol cyffredin ar gyfer maen prawf ar gyfer ffitrwydd cardiraspiradol (35 a 42 ml / kg / min mewn merched a bechgyn yn y drefn honno).
- Canran y plant a'r ieuencid a gyfarfu â safonau cyfeiriadau BMI y Sefydliadau Iechyd y Byd.
- Canran y plant a'r ieuencid sy'n cwrdd â safonau cyfeiriadau maen prawf ar gyfer cryfder cyhyrau.
- Canran y plant a'r ieuencid sy'n cwrdd â safonau sy'n cyfeirio at feini prawf ar gyfer dygnwch cyhyrau.
- Canran y plant a'r ieuencid sy'n cwrdd â safonau sy'n cyfeirio at feini prawf ar gyfer hyblygrwydd.

Gan fod ffitrwydd corfforol yn cynnwys cydrannau lluosog, cytunwyd y byddai ffitrwydd cardiorespiradol yn cael ei ddefnyddio fel y prif ddangosydd ar gyfer dyraniad gradd a byddai'r cydrannau eraill yn cael eu disgrifio o fewn y naratif ar gyfer y dangosydd ffitrwydd corfforol. Defnyddiwyd yr ymagwedd hon yn flaenorol yng Nghartyn Adroddiad Unol Daleithiau 2016.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Nid oedd Grŵp Ymchwil Plant Iach Actif (Cymru) yn gallu nodi unrhyw ddata ar gyfer ffitrwydd cardiorespiradol, cryfder cyhyrau, dygnwch cyhyrau neu hyblygrwydd sy'n gynrychioliadol yn genedlaethol. Mae prosiect Swanlinx a gyflwynir trwy bartneriaeth rhwng Prifysgol Abertawe a Chyngor Dinas a Sir Abertawe, yn darparu'r set ddata fwyaf ar ffitrwydd corfforol plant ond mae hyn yn gyfyngedig i ardal dddearyddol Abertawe19 ar hyn o bryd19.

Mae yna ddata cynrychioliadol cenedlaethol o'r Rhaglen Mesur Plant ar gyfer Cymru sy'n darparu amcangyfrifon cyffredin o dros bwysau a gordewdra, ond mae'r data hwn yn gyfyngedig i blant 4 a 5 mlwydd oed20.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Yn seiliedig ar yr argaeledd cyfyngedig o ddata sy'n gynrychioli yn genedlaethol sy'n cwmpasu'r ystod oedran plant a phobl ifanc, cytunwyd ar radd ANGHYFLAWN ar gyfer y dangosydd ffitrwydd corfforol.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Mae'n hanfodol bod goruchwyliaeth iechyd genedlaethol yn cynnwys mesur amcan o ffitrwydd corfforol i alluogi monitro a gwerthuso effeithiolrwydd ymyriadau iechyd y cyhoedd. Mae prosiect Swanlinx yn esiampl yr ymagwedd systematig at y casgliad ar raddfa fawr o ddata ffitrwydd corfforol sy'n ofynnol a dylid ei gefnogi.





Llythrennedd Corfforol (Ang.)

Is-ddangosyddion Llythrennedd Corfforol: Cymhwysedd corfforol - Her y Ddraig 2017 = D + ⁴; Cymhelliant - Dim Data = INC; Hyder - Dim Data = INC; Gwybodaeth a dealltwriaeth - Dim Data = INC. Mae Llythrennedd Corfforol Cyffredinol felly yn anghyflawn⁵.

Recommendation or benchmark:

Mae Chwaraeon Cymru yn mabwysiadu diffiniad Whitehead o lythrennedd corfforol, sef: "y cymhelliant, hyder, cymhwysedd corfforol, gwybodaeth a dealltwriaeth i werthfawrogi a chymryd cyfrifoldeb dros ymgysylltu â gweithgareddau corfforol am fywyd"²¹. Mae llythrennedd corfforol yn cael ei ystyried yn gysyniad 'holistaidd' ac mae'n cydnabod y meysydd corfforol, effeithiol a gwybyddol yr un mor bwysig⁵. Mewn cydweithrediad â Phrifysgol Abertawe, Prifysgol Glyndŵr a Phrifysgol John Moores, mae Chwaraeon Cymru wedi cynllunio mesur cenedlaethol o Gymhwysedd Ffisegol ar gyfer plant 8-14 oed (Her y Ddraig)⁴.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Cymhwysedd Corfforol: Her y Ddraig; dim ffynonellau ar gyfer parthau effeithiol neu wybyddol.

Reasons for choice of data source used to assign grade:

"Mae pob plentyn sydd wedi ymgysylltu ar chwaraeon am oes" yn genhadaeth allweddol i Chwaraeon Cymru. Mae Chwaraeon Cymru wedi canolbwyntio llawer ar lythrennedd corfforol fel canlyniad i gyflwyno rhaglenni llwyddiannus, ac wedi buddsoddi mewn rhaglenni cysylltiedig megis y Rhaglen Llythrennedd Corfforol ar gyfer Ysgolion (PLPS) a phrosiectau megis Dragon Multi-Skills a Sport a 5x60 rhaglen¹³.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

O gofio bod llythrennedd corfforol yn gysyniad holistig, nid mesur y 'parth corfforol' yn unig yw mesur llythrennedd corfforol.

A oes data tueddiad ar gael?

Mae data Tueddiad ar gyfer Her y Ddraig ar gael.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

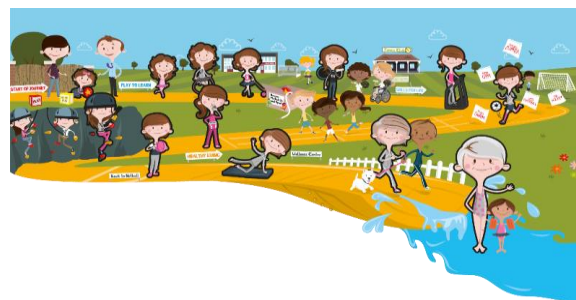
Mae data cymhwysedd corfforol Her y Ddraig yn dangos anghydraddoldeb rhwng genedigion⁴.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Nid oedd unrhyw ddata ar gael ar gyfer y parthau effaith (Cymhelliant a Hyder) a gwybyddol (Gwybodaeth a Dealltwriaeth)⁵.

How to improve the grade in future:

Nid yw'r ymchwil gyfredol yn atebol am natur gyfannol y cysyniad⁵. Hynny yw, mae ymchwil yn tueddu i wahanu'r parthau ac nid yw'n ystyried rhyngweithio rhwng y parthau. O'r herwydd, mae angen bod yn fwy creadigol gyda datblygu dulliau o fesur / asesu llythrennedd corfforol y tu hwnt i ddeunyddiau corfforol, o safbwynt mwy cyfannol²². Mae angen casglu data pellach ledled Cymru i ganiatáu i'r Grŵp Gwaith Ymchwil neilltuo gradd i'r dangosydd hwn mewn Cardiau Adrodd yn y dyfodol.





Gosodiadau a Dylanwadau ar Weithgarwch Corfforol ac Iechyd



Teulu a Chyfoedion (D)

Roedd 59% o'r rhieni yn weithredol am 150 munud + yr wythnos, mae 8% o rieni yn cymryd rhan mewn gweithgaredd egniol am > 75 munud / wythnos, mae 31% o rieni yn mynd â'u plentyn i'r maes chwarae ac mae 20% o rieni yn cymryd rhan mewn gemau anffurfiol fel chwarae Frisbee².

Argymhellion neu feincnodau:

Nid oes unrhyw argymhellion penodol ar gyfer cynnwys rhieni, er bod astudiaethau wedi dangos perthynas rhwng rhiant a gweithgareddau plentyn²³. Fodd bynnag, dylai rhieni fod yn weithredol am 150 munud yr wythnos¹⁶. Y meincnodau a ddefnyddiwyd gan y Grŵp Gwaith Ymchwil ar gyfer y dangosydd hwn oedd: (1) Canran y rhieni sy'n bodloni'r Argymhellion Byd-eang ar Weithgaredd Corfforol ar gyfer lechyd, a (2) Canran o aelodau'r teulu (ee, rhieni, gwarcheidwaid) sy'n weithgar yn gorfforol eu plant.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolwg Cenedlaethol Cymru (NSW) 2016/17².

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Cesglodd Arolwg Cenedlaethol Cymru ddata ar dros 10,000 o bobl a ddewiswyd ar hap yn 16 oed a throsodd ar draws Wale a darparodd ddata am ymwneud teuluol mewn chwaraeon.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Cafodd yr holl ddata ei hunan-adrodd a gallai or-adrodd ac ymddygiadau iechyd dan sylw.

A oes data tueddiad ar gael?

Nid oes data tueddiad ar gael ar gyfer y dangosydd hwn.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Daeth data o Teulu a Chyfoedion o un ffynhonnell ddata yn unig, Arolwg Cenedlaethol Cymru.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Dim ond dylanwad rhieni a adroddodd data o Arolwg Cenedlaethol Cymru. O'r herwydd, nid oedd unrhyw ddata ar gyfer dylanwad cymheiriaid.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Anogir rhieni i gynllunio'n rheolaidd ar gyfer gweithgareddau corfforol neu chwaraeon gyda'u plant, yn enwedig gyda'r nos, penwythnosau a gwyliau. Dylai rhieni annog cludiant gweithredol a galluogi eu plant i archwilio heriau corfforol egniol yn eu hamgylchedd. Mae angen i ymchwil yn y dyfodol ganolbwyntio ar ddylanwad rhieni ar wahanol symiau a mathau o weithgarwch corfforol a sut mae'r rhain yn newid gydag oedran. Roedd y data a geir o Arolwg Cenedlaethol Cymru yn canolbwyntio'n unig ar weithgaredd corfforol rhieni. Nid oedd unrhyw ddata ar gael ar ddylanwad cyfoedion ar gyfer cerdyn adroddiad 2018. Mae angen gwneud ymdrech sylweddol i fynd i'r afael â'r diffyg data sydd ar gael ar ddylanwad cyfoedion.





Ysgol (Ang.)

Nid oes unrhyw ddata diweddar ar gael ar gyfer 'Ysgol' ers AHK-Wales 2016, felly mae'r ysgol yn anghyflawn.

Argymhellion neu feincnodau:

Gan fod plant a phobl ifanc yn treulio llawer o'u dydd yn yr ysgol, mae amgylchedd yr ysgol yn cynrychioli llawer o gyfleoedd ar gyfer hyrwyddo a hwyluso gweithgaredd corfforol (e.e. PE, chwaraeon allgyrsiol). Yng Nghymru, argymhellir bod ysgolion yn darparu 120 munud (2 awr) o addysg gorfforol ar gyfartaledd bob wythnos¹⁶. Mae'r meincnodau ar gyfer y dangosydd hwn yn ymwneud â chyfleoedd gweithgarwch corfforol yn yr ysgol ac yn ystod gwersi addysg gorfforol. Mae fframwaith dadansodol Bernstein (1977) yn dangos darpariaeth 'o ansawdd uchel' fel integreiddio cwricwlwm, addysgeg ac asesu²⁴. Byddai'r plant yn dangos y 10 canlyniad canlynol pe bai darpariaeth AG a Chwaraeon Ysgol yn cael ei ystyried o ansawdd uchel: ymrwymiad, mwynhad, hyder, gwybodaeth a dealltwriaeth o ffordd iach a bywiog o fyw, cymryd rhan mewn ystod o weithgareddau, awydd i wella, stamina, cryfder²⁵. Mae ystyriaeth ar gyfer AG a Chwaraeon Ysgol o safon yn hanfodol i'r dangosydd hwn gan fod cysylltiadau clir rhwng AG a Chwaraeon Ysgol o ansawdd uchel gyda: i) maes dysgu a phrofiad iechyd a lles cwricwlwm newydd²⁶; a, ii) llythrennedd corfforol²⁷.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Heb unrhyw ddata diweddar a oedd ar gael ers cerdyn adroddiad 2016, neilltuodd y Grŵp Gwaith Ymchwil radd anghyflawn i ddangosydd yr Ysgol.

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Adroddodd y data sydd ar gael ar gyfer cerdyn adroddiad 2016 faint o ddata (ee amser a ddyrannwyd i AG). Fodd bynnag, nid oedd y data hwn yn canolbwyntio ar ansawdd y ddarpariaeth Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol a gynigir. Yn 2018, nid oedd unrhyw ffynonellau data wedi'u diweddarau.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Amherthnasol.

A oes data tueddiad ar gael?

Dim data ar duedd ar gael.

A oes data anghydraddoldeb ar gael?

Amherthnasol.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Nid oes unrhyw ddata ar gael ar Ysgol yng Nghymru mewn perthynas â: i) ansawdd y ddarpariaeth Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol; a ii) faint o amser y mae disgyblion yn ei dreulio yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol pwrpasol yn yr Ysgol.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Dylai ysgolion wneud y gorau o'r cyfleoedd i ddisgyblion symud yn fwy ac eistedd llai trwy gydol y diwrnod ysgol. O gofio'r newidiadau cwricwlwm sydd i ddod yng Nghymru sydd yn rhoi pwyslais ar iechyd a lles, mae angen ymchwil gynrychioliadol cenedlaethol ar yr Ysgol²⁶. Mae ymchwil flaenorol yn yr ardal hon wedi canolbwyntio ar faint o ddarpariaeth Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol a gynigir i blant a phobl ifanc. Dylai ymchwil yn y dyfodol ymchwilio i ansawdd y ddarpariaeth Addysg Gorfforol a Chwaraeon Ysgol sy'n gynrychioliadol yn genedlaethol. Ymhellach, dylai ymchwil nodi ffactorau sy'n dylanwadu ar gyfranogiad mewn gweithgaredd corfforol yn yr ysgol. Dylai ysgolion ystyried y gwerth i les disgyblion wrth wneud penderfyniadau ar gynllunio a hyd y diwrnod ysgol, gan gynnwys amseroedd chwarae, amseroedd cinio a threfnu gwaith cartref. Dylai ysgolion ddarparu cyfleusterau, offer a goruchwyliaeth ddigonol yn ystod amser cinio. Ymhellach, dylai dyluniad tirwedd ysgol a dyluniad maes chwarae sy'n cefnogi chwarae ymddangos mewn dyluniad ysgol newydd o'r cychwyn cyntaf.





Cymuned & Amgylchedd (Ang.)

Nid oes unrhyw ddata diweddar ar gael ar gyfer 'Community and Environment' ers Cerdyn Adrodd AHK-Wales 2016, felly mae'r Gymuned a'r Amgylchedd yn anghyflawn.

Argymhellion neu feincnodau:

Mae'r dangosydd Cymuned a'r Amgylchedd yn cyfeirio at ddiogelwch, mynediad, ac argaeledd cyfleusterau a manau sydd yn cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgaredd corfforol ymhlith plant a phobl ifanc. Nid oes argymhelliad penodol, fodd bynnag, mae ymchwil wedi adrodd am berthynas rhwng yr amgylchedd adeiledig a gweithgarwch corfforol²⁸. Y meincnodau a ddefnyddiwyd i raddio'r dangosydd hwn oedd 'canran y plant / rhieni sy'n fodlon gyda'r cyfleusterau chwarae sydd ar gael yn eu hardal leol', yn ogystal â 'canran y plant / rhieni sy'n byw mewn cymdogaeth ddiogel lle gallant fod yn egniol yn gorfforol'.

Ar gyfer Cardiau Adrodd 2016, defnyddiodd y Grŵp Arbenigol ganran y plant / rhieni sy'n fodlon gyda'r cyfleusterau chwarae sydd ar gael yn eu hardal leol i neilltuo gradd i'r dangosydd hwn⁸. Defnyddiwyd adborth o'r ymgynghoriad mwyaf o'i fath yng Nghymru hefyd i gynorthwyo gyda'r broses raddio. Fodd bynnag, ar gyfer Cerdyn Adrodd 2018, roedd y data sydd ar gael o gwmpas y meincnodau hyn yn gyfyngedig.

Prif ffynonellau data ag ystyriwyd:

Arolwg Cenedlaethol Cymru (NSW) 2016/17².

Rhesymau dros ddewis ffynhonnell ddata a ddefnyddir i neilltuo'r raddfa:

Cynhaliodd NSW (2016/17) 10,493 o gyfweiliadau wyneb yn wyneb gydag un oedolyn (16+ oed) ym mhob cartref ledled Cymru. Roedd data ar gael ar feddyliau oedolion am eu hardal leol, ond nid oedd hyn yn benodol ar gyfer gweithgaredd corfforol.

Rhagfynegiadau tebygol yn y data Cymraeg:

Defnyddiodd y NSW ddulliau hunan-adrodd. Mae yna ragfarn o wybodaeth mewn arolygon hunan-adroddedig gan y gallai fod elfen o ddargedegrwydd mewn ymatebion a roddir, sy'n aml yn arwain at oradrodd am ymddygiad iach a than-adrodd rhai llai iach.

A oes data tueddiad ar gael?

Mae'r NSW wedi disodli Arolwg Iechyd Cymru fel ffynhonnell o ddata ar ffordd o fyw sy'n gysylltiedig â iechyd ymhlith plant. Ni ellir cymharu canlyniadau'r ddau arolwg oherwydd y newid yn methodoleg yr arolwg.

Bylchau mawr yn y data Cymraeg:

Oherwydd cwestiynau ynghylch y dangosydd hwn nad oeddent yn cael eu cynnwys yn rownd cyfweiliadau NSW 2016/17, nid oedd unrhyw ddata newydd ar gael. Felly, penderfynodd y Grŵp Arbenigol y dylid neilltuo gradd ansicr.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Nid oedd fawr ddim tystiolaeth gyfredol ar gael ar gyfer y dangosydd hwn. Mae angen casglu data, ymchwil ac ymyriadau pellach i leihau'r rhwystrau tuag at weithgaredd corfforol a chwarae. Gall gwelliannau mewn diogelwch, mynediad a chyfleusterau canfyddedig gynhyrchu gostyngiadau mewn amser segur a gwelliannau mewn gweithgaredd corfforol, chwarae awyr agored a gweithgar.





Llywodraeth (C+)

21 Dogfen bolisi a aseswyd - Iechyd; Chwaraeon; Addysg; Amgylchedd; Cludiant; Dylunio / Cynllunio Trefol; Offeryn Asesu Polisi Eraill (Chwarae, Datblygu Cynaliadwy, Trawsbynciol) a ddefnyddiwyd a Grid Sgorio pwysol wedi'i greu gan ddefnyddio meini prawf⁶. Yn seiliedig ar weithgaredd presennol nid cynlluniau datblygu / yn y dyfodol = 54%.

Argymhellion neu feincnodau:

Yn wahanol i'r dangosyddion eraill nid oes unrhyw fesurau gwrthrychol y gellir eu defnyddio i hysbysu'r cerdyn adroddiad. Fodd bynnag, defnyddiodd y Grŵp Arbenigol offeryn archwilio polisi corfforol (WHO) Ewrop sy'n gwella iechyd (HEPA⁶). Darparodd yr offeryn hwn fframwaith a gydnabyddir yn rhyngwladol sy'n cynnig hygyrdded a pharhad posibl os yw'n cael ei ddefnyddio yn y dyfodol. Wrth ddehongli'r dangosydd hwn, roedd y Grŵp Arbenigol yn cynnwys polisiau, strategaethau, cynlluniau gweithredu, deddfwriaeth a dogfennau cynghori a thechnegol cenedlaethol cyfredol a 'gweithredol' sy'n uniongyrchol gysylltiedig â gweithgarwch corfforol plant. Nodwyd un ar ddeg o ddogfennau cenedlaethol (gweler Tabl 2).

Tabl 2. 21 dogfen cenedlaethol o dan ddangosydd y Llywodraeth.

Sector	Teitl y Ddogfen	Math*
Iechyd	Canlyniadau Iechyd Tecach i Bawb: Lleihau Anghydraddoldebau mewn Iechyd Cynllun Gweithredu Strategol (2011)	S
	Start Active, Stay Active: Adroddiad ar weithgaredd corfforol ar gyfer iechyd o Brif Swyddogion Meddygol y pedwar gwlad cartref (2011)	A
	Deddf Iechyd Cyhoeddus (Cymru) 2017	D
	Ein Dyfodol Iach: Papur gweithio technegol	Ar
Iechyd & Chwaraeon	Cael Cymru'n Symud	Ar
Chwaraeon	Dringo'n Uwch (2006)	S
	Creu Cymru Egniol (2009)	CG
	Strategaeth Chwaraeon Cymunedol 2012 - 2020	S
Addysg	Addysg Gorfforol yng Nghwricwlwm Cenedlaethol Cymru (2008)	A
	Llythrennedd Corfforol - ymagwedd Cymru gyfan tuag at gynyddu lefelau gweithgaredd corfforol i blant a phobl ifanc (2013)	Ar
Trafnidiaeth	Deddf Teithio Actif (Cymru) 2015	D
	Cynllun Gweithredu Teithio Egniol i Gymru (2013)	CG
Amgylchedd Dylunio a Chynllunio Trefol	Datganiad Polisi Adnoddau Naturiol (2015)	S
	Deddf Cynllunio (Cymru) 2015	D
	Polisi Cynllunio Cymru (2016)	S
Trawsbynciol	Ffyniant i Bawb (2017)	S
Chwarae	Polisi Chwarae Llywodraeth Cynulliad Cymru (2002)	S
	Chwarae yng Nghymru: Cynllun Gweithredu Polisi Chwarae (2006)	CG
	Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) (2010)	D
	Cymru: Gwlad Cyfeillgar i Chwarae (2014)	A
Datblygu cynaliadwy	T Deddf Lles Dyfodol Cenedlaethau (Cymru) 2015	D`

* S - Strategaeth / Polisi; CG - Cynllun Gweithredu; A - Arweiniad; D - Deddfwriaeth; Ar - Arall



Penderfynu ar Radd:

Er bod offeryn PAT HEPA yn ddefnyddiol iawn wrth ddadansoddi'r dangosydd hwn, roedd yn broses goddrychol i raddau helaeth, ac felly datblygwyd system sgorio syml gan ddefnyddio'r 'elfennau' a ddisgrifiwyd yn yr offeryn. Roedd pob elfen wedi'i nodi fel sgôr canran 'wedi'i bwysoli' i adlewyrchu pwysigrwydd yr elfen a ganfyddir wrth gyfieithu'r offerynnau polisi yn effeithiol. Ar ôl 'pwysoli' cychwynnol gan yr arweinydd dangosydd, ystyriwyd y pwysoli terfynol, ei fireinio a'i gytuno gan y Grŵp Arbenigol cyfan.

Roedd y matrices sgorio olaf fel a ganlyn:

- Nifer ac ehangder y polisiâu perthnasol - 10% (5% Rhif a 5% Lled)
- Camau cefnogi a nodwyd - 20%
- Sefydliad atebol a nodwyd - 25%
- Strwythurau adrodd adnabyddadwy - 15%
- Ariannu ac adnoddau a nodwyd - 20% (5% o raglenni cenedlaethol a nodwyd a chyllid o 15%)
- Cynllun Monitro a Gwerthuso - 10%

Arweiniodd cais y matrices hwn at radd gyffredinol o 54% sy'n cyfateb i C +. Ers cerdyn adroddiad AHK-Cymru 2016, mae gradd y Llywodraeth wedi gostwng ychydig o B i C +. Un esboniad am y newid hwn fyddai defnyddio'r offer PAT HEPA yn 2018 a wnaeth y broses yn llai goddrychol.

Ystyriaethau:

Er ei fod yn dal i fodoli ac yn 'actif', mae rhai o'r polisiâu bellach yn eithaf hen. Mae hyn yn bwysig i'w ystyried oherwydd bydd rhai o'r gweithgareddau gwreiddiol a'r gweithgareddau a fwriedir, mecanweithiau cyllido a systemau cyflenwi wedi newid dros amser, yn enwedig yn ystod y cyfnod hwn sy'n ymgorffori'r dirywiad economaidd byd-eang a arweiniodd at newidiadau sefydliadol, strwythurol a systemig sylweddol. Dylid nodi hefyd bod cwricwlwm newydd yn cael ei ddatblygu ar gyfer lleoliadau ac ysgolion yng Nghymru yn seiliedig ar adolygiad cwricwlwm Donaldson (2015)²⁶.

Sut i wella'r radd yn y dyfodol:

Mae angen uchelgais uchelgeisiol yng Nghymru; mae'r uchelgais hon yn gofyn am gadwyn ddi-dor o adolygiad polisi-strategaeth-gyflawni. Byddai diweddaru polisiâu yn rheolaidd ar weithgaredd corfforol ac ymddygiad eisteddog ar gyfer hybu iechyd, yn seiliedig ar sail dystiolaeth, yn cefnogi ymagweddau at weithgarwch corfforol a rheolaeth ymddygiad segur ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru yn y dyfodol. Mae angen dulliau casglu data sy'n darparu data cadarn i asesu pob dangosydd ansawdd a gynhwysir yn y Cerdyn Adrodd hon. Dylai'r Cerdyn Adrodd cyfredol gael ei ddefnyddio i ddylanwadu a llywio polisiâu a strategaethau, strwythurau cefnogi, buddsoddiadau a chyfleoedd sy'n helpu i hybu iechyd, twf a datblygiad cadarn ymhlith plant a phobl ifanc y wlad.





Cyfeirnodau

1. Unpublished Health Behaviour in School-aged Children Wales Survey 2017/18.
2. National Survey for Wales 2016/17. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?lang=en>. Accessed February 20, 2018.
3. Play Sufficiency Assessment Surveys 2016. <http://www.playwales.org.uk/eng/sufficiency>. Accessed March 19, 2018.
4. Tyler R, Foweather L, Mackintosh KA, Stratton G. A Dynamic Assessment of Children's Physical Competence: The Dragon Challenge. Med Sci Sports Exerc. 2018 Jul 31; DOI:10.1249/MSS.0000000000001739 [Epub ahead of print]
5. Edwards LC, Bryant AS, Keegan RJ, et al. Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. Sports Med. 2017; 47(3): 113 - 126.
6. Health-enhancing physical activity (HEPA) Policy Audit Tool (PAT). http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/151395/e95785.pdf. Accessed February 10, 2018.
7. Stratton G, Williams C, Brophy S, et al. Active Healthy Kids Report Card 2014 - Wales. <http://www.swansea.ac.uk/media/AHK-Wales%202014%20final.pdf>. Accessed May 5, 2018.
8. Tyler R, Mannello M, Mattingley R, et al. Results From Wales' 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: Is Wales Turning the Tide on Children's Inactivity? J Phys Act Heal. 2016; 13(11 Suppl 2): S330-6.
9. Inchley J, Currie D, Young T, et al. Health Policy for Children and Adolescents, No. 7. Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe; 2016.
10. United Nations Convention on the Rights of Children - Children's Rights in Wales. Available at: <http://www.childrensrightswales.org.uk/>. Accessibility verified August 10, 2018.
11. Active Travel (Wales) Act 2013. Available at: <http://www.legislation.gov.uk/anaw/2013/7/contents/enacted>.
12. Well-being of Future Generations (Wales) Act 2015. Available at: <https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/future-generations-act/?lang=en>
13. Welsh Government. Physical Literacy - an all-Wales approach to increasing levels of physical activity for children and young people; 2013. Available at: www.sportwales.org.ukmedia/1151209/sports_and_physical_activity_review
14. National Institute for Health and Clinical Excellence Website. Available at:



<https://www.nice.org.uk/>. Accessibility verified August 10, 2018.

15. Aubert S, Barnes JD, Abdeta C, et al. Global Matrix 3.0: Physical Activity Report Card Grades for Children and Youth: Results and Analysis from 49 Countries. J Phys Act Heal; 2018.
16. Chief Medical Officer. Start Active, Stay Active; 2011. Available at: <http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/startactvestayactive.pdf>
17. National Institute for Health and Clinical Excellence. PH17 - An audit of the implementation of NICE public health guidance on promoting physical activity for children and young people. Available at: <https://www.nice.org.uk/contents/item/display/30826>. Accessibility verified August 10, 2018.
18. BHF National Centre. Sedentary behaviour; 2012. Available at: http://www.bhfactive.org.uk/files/525/sedentary_evidence_briefing.pdf
19. Tyler R, Mackintosh K, Brophy S, et al. Swan-Linx: Fitness Fun Day Report - Swansea Schools; 2015. [https://www.swansea.ac.uk/media/Swan-Linx%20Swansea%20Schools%20Fitness%20Fun%20Day%20feedback%20report%20\(2015\).pdf](https://www.swansea.ac.uk/media/Swan-Linx%20Swansea%20Schools%20Fitness%20Fun%20Day%20feedback%20report%20(2015).pdf)
20. Public Health Wales. The Child Measurement Programme for Wales 2016/17. Available at: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/12743%20PHW%20CMP%20Report%20%28Eng%29.pdf>.
21. Whitehead M. International Physical Literacy Association: Physical Literacy Definition; 2017. [Online]. Available at: <https://www.physical-literacy.org.uk/> (Accessed on: 11th February 2017).
22. Edwards LC, Bryant AS, Keegan RJ, et al. 'Measuring' Physical Literacy: A Systematic Review of Empirical Findings. Sports Med. 2018; doi: 10.1007/s40279-017-0817-9.
23. Trost SG, Sallis JF, Pate RR, et al. Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity, J. Preventive Medicine; 2003. 25(4): 277-282.
24. Bernstein B. Class codes and control, towards a theory of educational transmissions (Vol. 3); 1977. London: Routledge and Keegan Paul.
25. Department for Education and Skills. Do you have high quality PE and sport in your school? A guide to self-evaluating and improving the quality of PE and school sport; 2004. Nottinghamshire: Crown.
26. Donaldson G. Successful Futures: Independent Review of Curriculum and Assessment Arrangements in Wales; 2015. Cardiff: Crown.
27. Welsh Government. Health and Well-being AoLE: Submission to Curriculum and Assessment Group: December 2017. Available at: <https://gov.wales/docs/dcells/publications/180131-health-and-well-being-en.pdf>



28. Sallis JF, Glanz R. The role of Built Environments in PA, Eating and Obesity in childhood, Future of Children; 2006. 16(1). Available at:
<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ795891.pdf>