MAE SYMUD MWY YN DDA I'N HIECHYD MEDDWL

FELLY, BETH SY'N EIN RHWYSTRO NI?

PWYNTIAU ALLWEDDOL CYMRU

Mae digonedd wedi cael ei ysgrifennu ynghylch buddion symud i iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Ond er mor syml mae'n ymddangos, i lawer o bobl mae "symud mwy er lles eich iechyd meddwl" yn fater o 'haws dweud na gwneud'.

Mae dros draean o oedolion y DU (36%) yn methu â diwallu argymhellion Sefydliad Iechyd y Byd.

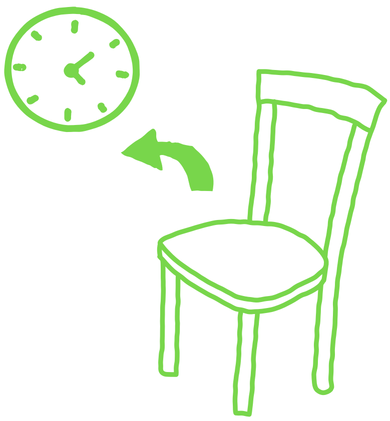
Yn ddiweddar, aeth y Sefydliad Iechyd Meddwl ati i gynnal astudiaeth methodoleg gymysg ledled y DU. Gwnaethant siarad ag ystod o bobl er mwyn datblygu dealltwriaeth fwy manwl o'r rhwystrau rhag gwneud gweithgarwch corfforol i bobl sydd fwy mewn risg o ddioddef o iechyd meddwl gwael.

Mae ymwybyddiaeth dda o fanteision gwneud gweithgarwch corfforol, gydag **82% o oedolion Cymru'n** cydnabod ei bwysigrwydd o ran iechyd meddwl a llesiant yn gyffredinol.

Mae bron i hanner oedolion Cymru (48%) yn teimlo bod modd gwella eu hiechyd meddwl a'u llesiant drwy wneud gweithgarwch corfforol.

Mae dros draean o oedolion Cymru (38%) yn ei chael hi'n anodd neilltuo amser i wneud gweithgarwch corfforol.

Yn ogystal, **mae un ym mhob pum unigolyn (21%)** yn dweud eu bod yn rhy brysur i wneud ymarfer corff mewn wythnos arferol.



MENTAL HEALTH FOUNDATION

MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK

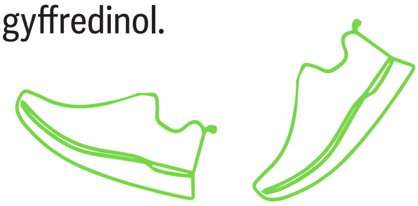
13-19 MAY 2024

PWYNTIAU ALLWEDDOL CYMRU

Dywedodd mwy nag un ym mhob tri **(31%) eu bod wedi blino** neu ymlâdd gormod i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol.

Mae bron i un ym mhob pump (19%) o oedolion Cymru yn dweud bod straen bywyd bob dydd yn eu hatal rhag symud mwy. Mae hyn yn cynyddu i bron i **un ym mhob tri (31%) o bobl ifanc** 18-24 oed.

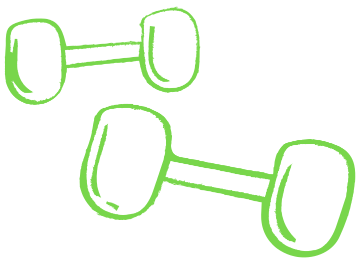
Roedd pobl ifanc **18-24 oed yn fwy tebygol o ddweud bod gorbryder yn eu hatal** rhag gwneud mwy o weithgarwch corfforol – 28%, mewn cymhariaeth â 15% o'r boblogaeth yn gyffredinol.

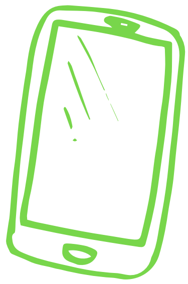


Dywedodd un ym mhob saith o bobl (15%) fod cyflwr hirdymor neu anabledd yn eu hatal rhag gwneud mwy o weithgarwch corfforol. Mae hyn yn cynyddu i **dri allan o bob deg o ymatebwyr 65 oed neu hŷn (30%)**.

Mae'r tywydd yn rhwystr cyffredin rhag symud ymhlith pobl ledled Cymru, gydag **oddeutu traean (32%)** yn dweud bod hyn yn eu hatal rhag gwneud mwy o weithgarwch corfforol mewn wythnos arferol.

Dywedodd oddeutu un ym mhob saith o ymatebwyr i'r arolwg **(14%) fod costau uchel yn eu hatal** rhag symud mwy.





Dywedodd eraill fod delwedd eu **corff a rhwystrau** diwylliannol yn eu hatal rhag gwneud gweithgarwch corfforol.

Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni, mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl yn annog pobl i fachu ar y #CyfleoeddSymud yn eu bywydau bob dydd, a cheisio symud mwy er budd ein hiechyd meddwl.

Casglwyd y data hwn gan Opinium Research ar ran y Sefydliad Iechyd Meddwl. Roedd y sampl ymchwil yn 987 o oedolion o Gymru ac fe bwysolwyd y data er mwyn cael cynrychiolaeth genedlaethol. Cynhaliwyd yr arolwg rhwng 12 a 21 Mawrth 2024.