

DATA GWLAD A DEMOGRAFFIG

Prifddinas - **Caerdydd**
Poblogaeth - **3,131,600**
Poblogaeth Drefol - **65.0%**
Disgwyliad oes (blynyddoedd) - **79.9**
Mynegai Gini ar gyfer anghydraddoldeb incwm - **0.38***
Mynegai Datblygiad Dynol - **0.94***
Cyfradd Llythrennedd - **99.0%***
Risg marwolaeth gynamserol o glefydau anhosglwyddadwy - **10.0%***
Mynegai Cyfalaf Dynol - **0.94***
Mynegai Democratiaeth - **8.28***
Marwolaethau o glefydau anhosglwyddadwy - **88.2%*** *Y Deyrnas Unedig
Categori incwm Banc y Byd - **Incwm uchel**



CYFRANOGIAD MEWN GWEITHGARWCH CORFFOROL

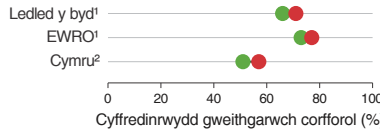
Amcangyfrifon cyffredinwydd gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion

Anghydraddoldebau rhywedd yng nghyffredinwydd gweithgarwch corfforol

Menywod Dynion

Yn gyffredinol

55%



Arolwg Cenedlaethol Cymru 2022-23

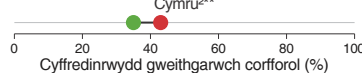
Amcangyfrifon cyffredinwydd gweithgarwch corfforol ar gyfer oedolion yn ôl parti

Anghydraddoldebau rhywedd yng nghyffredinwydd gweithgarwch corfforol

Menywod Dynion

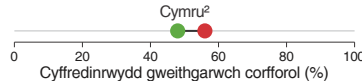
Hamdden lesol

39%



Cludiant llesol

52%



Arolwg Cenedlaethol Cymru 2022-23

1 Amcangyfrifon byd-eang (18 + oed, Strain et al. (2024))
2 Amcangyfrifon gwlad

% cyfranogiad yn ôl maes
** chwaraeon a/neu weithgarwch corfforol 3 gwaith yr wythnos neu fwy

STATWS POLISI A GORUCHWYLIO

Polisi/cynllun gweithgarwch corfforol cenedlaethol

le

Cyfeirlyfr Polisi GoPA!

1. Pwysau Iach: Cymru Iach 2020 - 2030
2. Gweithio gyda'n gilydd ar gyfer Cymru Iachach 2023 - 2035
3. Cynllun Gweithredu Teithio Llesol i Gymru, 2016
4. Galluogi Chwaraeon yng Nghymru i Ffynnu

Dolen i Gyfeirlyfr Polisi GoPA! new.globalphysicalactivityobservatory.com/directory.php

Arolwg/Arolygon cenedlaethol

le

Arolwg(au) cenedlaethol gan gynnwys cwestiynau gweithgarwch corfforol

le

2022-2023 | Mwyaf diweddar 2025 | Nesaf

Arolygon ac offerynnau a ddefnyddir i asesu gweithgarwch corfforol

1. Arolwg Cenedlaethol Cymru 2022/2023, 2025
2. Arolwg Iechyd a Lles Mlynwyr y Rhwydwaith Iechyd Mewn Ysgolion
3. Arolwg Teithio Cenedlaethol Cymru
4. Arolwg Dywlo i Ffyn Teithio i'r Ysgol
5. Arolwg Chwaraeon Ysgol Chwaraeon Cymru
6. Arolwg Chwaraeon a Ffyrdd o Fyw Egniol Chwaraeon Cymru

Enw: Kelly Mackintosh
Sefydliad: Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru
Enw: Meilissa McNarry
Sefydliad: Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru
Enw: John Bradley
Sefydliad: Rhaglen Gweithgarwch Corfforol Iechyd Cyhoddus Cymru
Enw: Amie Richards
Sefydliad: Sefydliad Gweithgarwch Corfforol, Iechyd a Chwaraeon Cymru

Mae'r Cerdyn Gwlad hwn yn rhan o'r 3ydd Almanac Gweithgarwch Corfforol (adnodd rhad ac am ddim ar wefan GoPA!) Am ddisgrifiad o ddangosyddion a ffynonellau data ewch i:
www.globalphysicalactivityobservatory.com/country-cards

YMCHWIL GWEITHGARWCH CORFFOROL

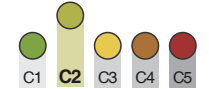


180 (0.48%)

Nifer yr erthyglau a chyfraniad i ymchwil gweithgarwch corfforol ledled y byd o 1950-2023

39^{ain}

Safle yn y Tabl (n=182)

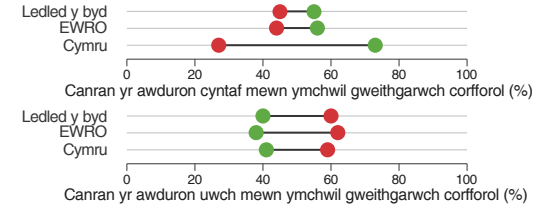


Uchel → Isel
C1 C2 C3 C4 C5
Cwintel ar gyfer erthyglau ymchwil (C)

2023 PubMed Update - Ramirez Varela et al. (2021)

Anghydraddoldebau rhywedd mewn ymchwil gweithgarwch corfforol

Menywod Dynion



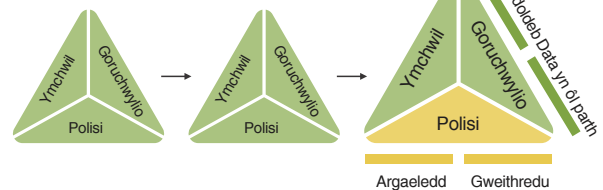
Kohn et al. (2024)

PYRAMID GALLU HYRWYDDO GWEITHGARWCH CORFFOROL

Trydedd set (2025)

Set gyntaf (2015)

All set (2021)



Uchel Canolig Isel

Tuedd amser ar gyfer gallu hyrwyddo gweithgarwch corfforol