



**Cyfoeth
Naturiol
Cymru**
**Natural
Resources
Wales**

Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

Ffeithiau Allweddol ar
gyfer Polisi ac Ymarfer



Cynnwys

1. Rhagymadrodd	1
2. <i>Pwy</i> sy'n cymryd rhan mewn hamdden awyr agored?	2
3. <i>Beth</i> mae pobl yn ei wneud?	5
4. <i>I ble</i> mae pobl yn mynd?	7
5. Pam a Pham Ddim?: Ysgogiadau a Rhwystrau Rhag Cymryd Rhan	9
6. Canolbwyntio ar . . . y Galw i'r Dyfodol	12
7. Canolbwyntio ar . . . y Buddion Iechyd	18
8. Sialensiau Allweddol ac Argymhellion	20



Cyfoeth Naturiol Cymru

Ymholiadau: 0300 065 3000

Ebost: ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

Caiff Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru ei ategu gan Adroddiad Llawn cynhwysfawr ac Adroddiad Technegol. Mae'r rhain, ynghyd â thablau data llawn, ar gael i'w lawrlwytho oddi ar wefan Cyfoeth Naturiol Cymru.

Awdur:

Sue Williams

Dadansoddiad:

TNS Research International

Mai 2013

Adran 1:

Rhagymadrodd

Beth ydym ni'n ei wybod am hamdden awyr agored yng Nghymru? Rydym i gyd wedi gweld pobl allan hwnt ac yma, yn chwarae ar y traeth, yn cerdded yn y mynyddoedd, neu'n mynd â'r ci am dro, felly beth yw diben cynnal arolwg cenedlaethol o weithgareddau awyr agored?

Mae Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru yn help inni ateb llawer o gwestiynau na allwn eu hateb ar sail yr hyn yr ydym yn ei weld 'ar lawr gwlad'. Mae'n darparu tystiolaeth gadarn inni am:

- faint yn union o bobl sy'n defnyddio'r awyr agored, a pha mor aml maen nhw'n ymweld
- y gweithgareddau y mae pobl yn eu gwneud ar hyn o bryd, a'r lleoedd y maen nhw'n ymweld â nhw
- y pethau sy'n rhwystr iddynt a'r ffactorau sy'n eu hysgogi
- pa un a yw hamdden awyr agored yn newid, a beth yr hoffai pobl ei wneud yn y dyfodol
- buddion iechyd cymryd rhan, a dealltwriaeth o gydraddoldeb

Mae'r Adroddiad Cryno hwn yn rhoi trosolwg o brif ganfyddiadau'r arolwg, ac yn darparu nifer o argymhellion mewn ymateb i'r sialensiau allweddol sy'n ein hwynebu yn awr.

Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

Comisiynwyd arolygon 2011 a 2008 gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru a Chomisiwn Coedwigaeth Cymru (Cyfoeth Naturiol Cymru erbyn hyn). Dyma'r arolwg mwyaf o gyfranogiad mewn hamdden awyr agored gan bobl sy'n byw yng Nghymru. Mae'n cynrychioli'r boblogaeth o oedolion, yn cwmpasu'r holl ardaloedd trefol a gwledig, a phob oed a chefnidir. Cynhaliwyd y cyfweiliadau dros gyfnod o 12 mis, felly mae'n ystyried effaith y tymhorau ar gyfranogiad.

Ategir yr Adroddiad Cryno hwn gan Adroddiad Llawn ac Adroddiad Technegol, sydd ar gael i'w lawrlwytho oddi ar wefan Cyfoeth Naturiol Cymru.

Adran 2:

Pwy sy'n cymryd rhan mewn hamdden awyr agored?

Un o'r cwestiynau allweddol roedd yr arolwg yn ei ofyn oedd pwy sy'n cymryd rhan mewn hamdden awyr? A'r ateb clir oedd . . .

y rhan fwyaf o bobl!

Drwyddi draw, canfuom fod 95% o oedolion yng Nghymru wedi cymryd rhan mewn rhyw fath o hamdden awyr agored o leiaf unwaith dros y flwyddyn ddiwethaf.

Rhan o'r rheswm pam mae'r ffigur hwn mor uchel yw oherwydd ei fod yn cynnwys cynifer o weithgareddau a lleoedd gwahanol ...popeth o ddringo ar gopaon y mynyddoedd uchaf, i gael picnic ar y traeth, neu fynd â'r plant i'r maes chwarae lleol.

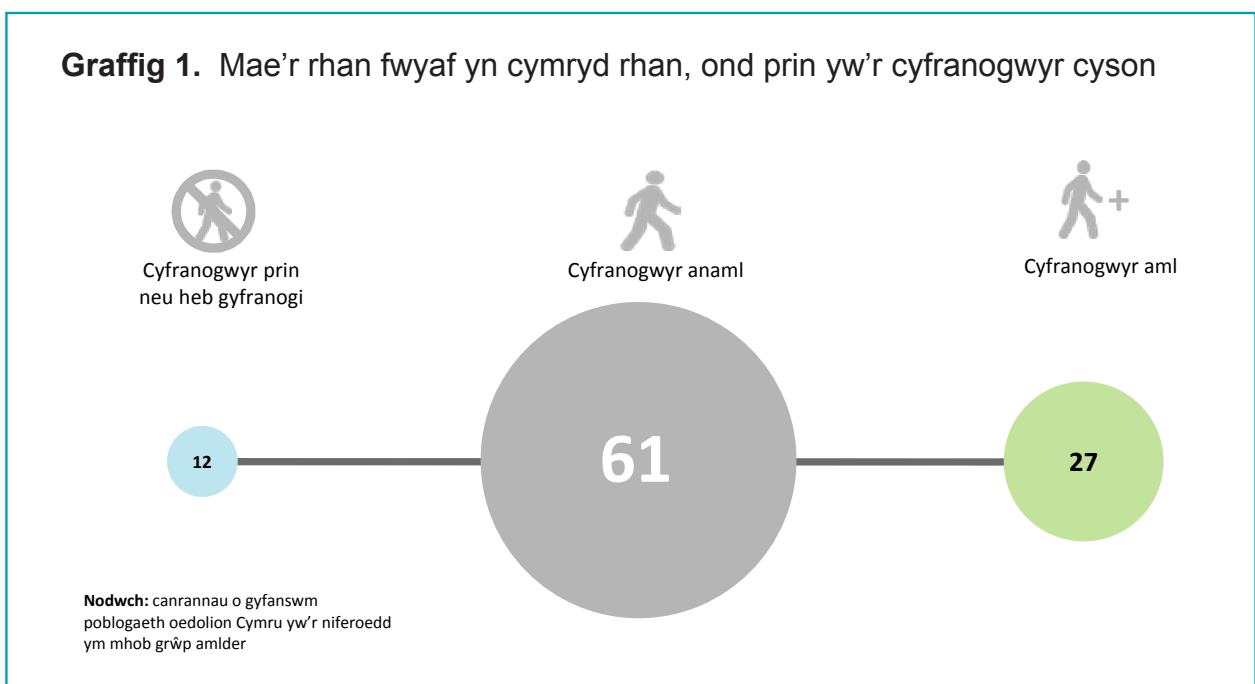
OND . . . er ei bod yn beth da fod cynifer o bobl yn defnyddio'r awyr agored, mae rhai sialensiau arwyddocaol.

Er bod y rhan fwyaf o bobl wedi hamddena yn yr awyr agored yn achlysurol, mae llawer llai yn cymryd rhan ar sail fwy rheolaidd . . .

dim ond 27% o bobl sy'n cymryd rhan yn aml.

Hefyd, mae'r cyfranogi wedi cyrraedd lefel weddol wastad – ni fu newid arwyddocaol yn y lefel drwyddi draw nac yn amlder yr ymweliadau â'r awyr agored rhwng 2008 a 2011.

Un her allweddol fydd canfod ffyrdd o
gynyddu amlder
y cyfranogi i dynnu mwy o bobl allan i fwynhau'r awyr agored ar sail reolaidd.



Adran 2: parhad

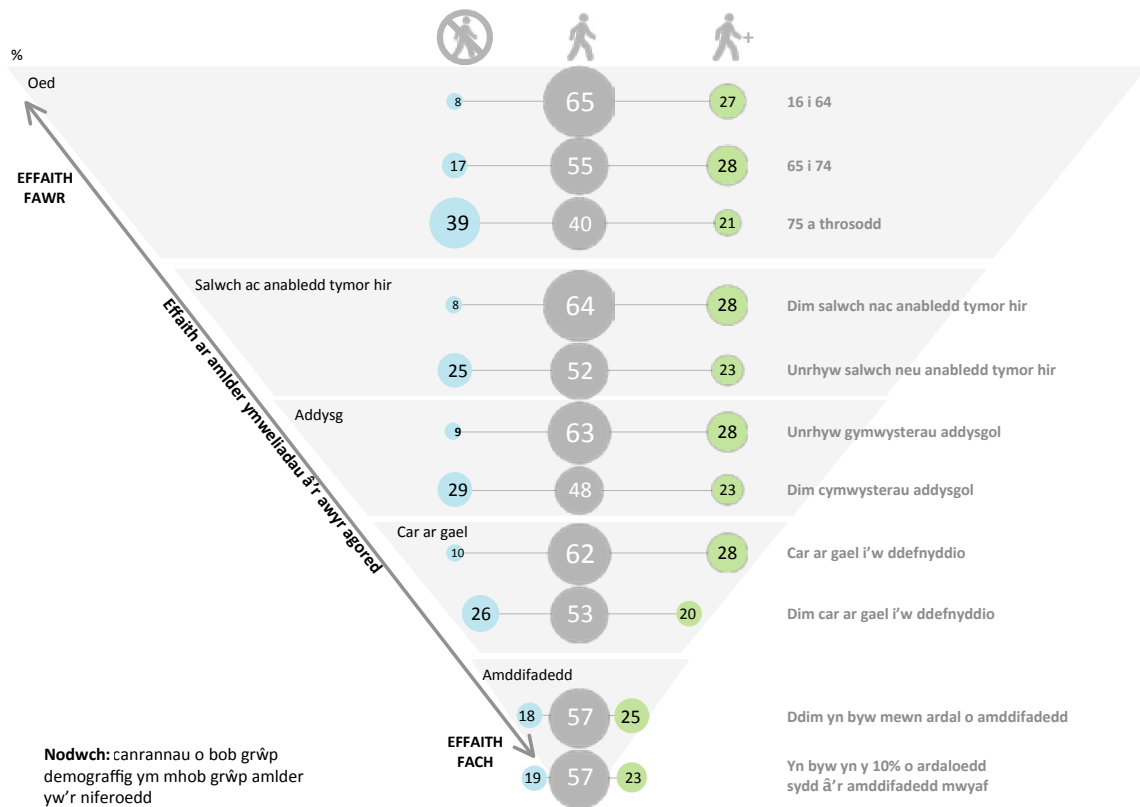
Pwy sy'n cymryd rhan mewn hamdden awyr agored?

Mae cyfle cyfartal yn bwysig ym mhob agwedd o fywyd, ac nid yw cymryd rhan mewn hamdden awyr agored yn eithriad. Felly, mi edrychom ni ar gyfranogiad cymharol gwahanol grwpiau mewn cymdeithas, a chanfod . . .

mae demograffeg yn bwysicach nag amddifadedd.

Drwyddi draw, roedd y lefelau cyfranogi isaf ymysg pobl hŷn (yn arbennig y rhai dros 75) sydd hefyd ag anabledd. Er gwaethaf ein disgwyliadau, nid oedd byw mewn ardal o amddifadedd yn cael fawr o effaith, os câi unrhyw effaith o gwbl, ar y gwahaniaethau o ran cyfranogi.

Graffig 2. Mae demograffeg yn effeithio mwy ar gyfranogi nag amddifadedd



Adran 2: parhad

Pwy sy'n cymryd rhan mewn hamdden awyr agored?

“Ond mae ’nghalon yn y mynydd
Efo’r grug a’r adar mân.”

Mae cerdd Ceiriog yn cyfleu’r teimlad o fwynhau unigeddau tir uchel ar eich pen eich hun, ond ai felly y mae hi heddiw o ran hamdden awyr agored?

Canfu’r arolwg fod hamddena yn yr awyr agored yn fwy o weithgaredd cymdeithasol heddiw. Roedd y rhan fwyaf o bobl yn ymweld â’r awyr agored un ai gyda’u teulu neu ffrindiau, ac roedd ychydig dros chwarter yr ymweliadau hefyd yn cael eu gwneud gyda phlant. Mae’n ymddangos hefyd fod “cyfaill triw dyn” yn gydymaith rheolaidd, gyda 40% o ymweliadau yn cael eu gwneud gan bobl a chi gyda nhw.

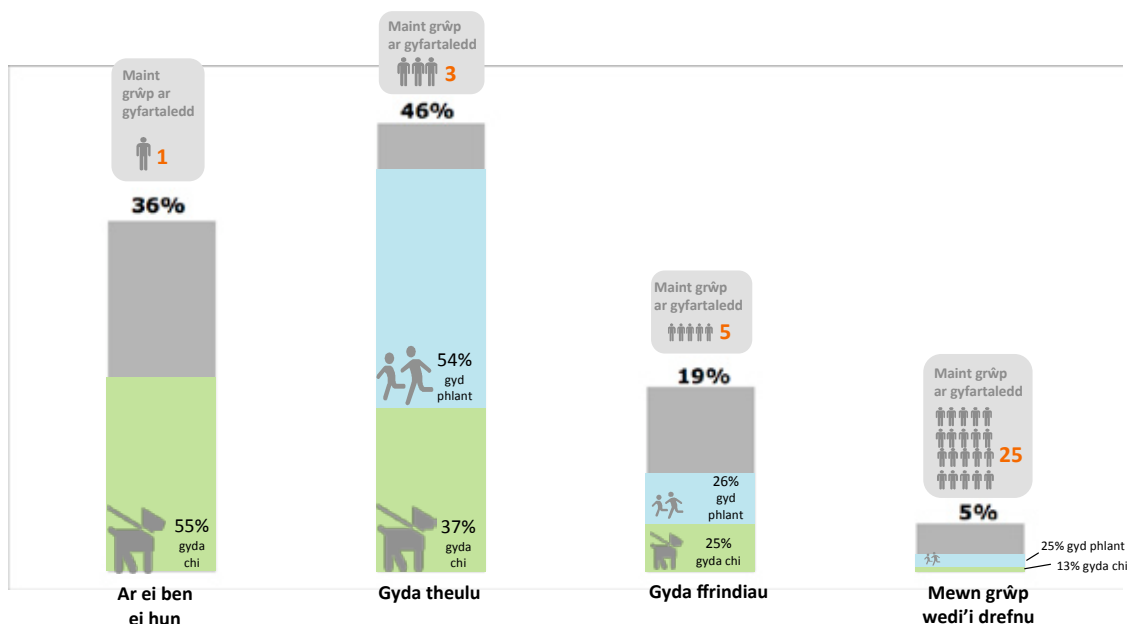
Ond mae ymweliadau gan un person ar ei ben ei hun yn dal yn gyffredin iawn, fodd bynnag, gydag ychydig dros draean yr ymweliadau’n cael eu gwneud gan bobl ar eu pen eu hun. Ond dim ond 5% o ymweliadau oedd yn digwydd fel rhan o grŵp wedi’i drefnu, sy’n golygu sawl her o ran sut mae cyfathrebu â defnyddwyr yr awyr agored, yn enwedig yngly n ag ymddwyn yn gyfrifol.

Canfuom fod gan dros hanner y bobl oedd yn ymweld ar eu pen eu hun gi gyda nhw, o bosib fel cwmni neu er mwyn iddynt deimlo’n saff, ac nid oedd yn syndod fod pobl a oedd yn rhan o grŵp teuluol yn llawer mwy tebygol o fod a phlant gyda nhw.

Mae angen inni roi mwy o ystyriaeth i’r ymweliadau a wneir gan bobl sydd â chi gyda nhw, teuluoedd â phlant, a grwpiau o ffrindiau.

Beth yw eu hanghenion, a’r rhwystrau? A sut gallwn ni ymgysylltu â nhw a chyfathrebu â nhw?

Graffig 3. Mae hamdden awyr agored yn weithgaredd cymdeithasol



Adran 3:

Beth mae pobl yn ei wneud?

Yn draddodiadol, roedd hamdden awyr agored yn cyfleu gweithgareddau ‘cefn gwlad’, yn bennaf yn cynnwys diddordebau fel mynydda, cerdded a dringo. Mae’r gweithgareddau hyn yn parhau’n weithgareddau hamdden pwysig iawn, ond daethom i sylweddoli’n gynyddol fod mwy i’r peth na dim ond copaon ac esgidiau dringo . . .

Mae pobl yn mwynhau’r awyr agored mewn llawer o ffyrdd gwahanol ac aethom ati i geisio cynnwys yr amrywiaeth hon yn ein harolwg. Mesurwyd cyfranogiad mewn 19 o wahanol weithgareddau, yn amrywio o chwarae gemau a chael picnic, i chwaraeon dŵr a marchogaeth. Ond yn gynyddol

nid un gweithgaredd yn unig y mae pobl yn ei wneud, ond nifer

Gwelsom fod y rhan fwyaf o bobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ‘mewnbyn isel’. Pethau hawdd eu gwneud yw’r rhain, lle nad oes angen llawer o sgiliau nac offer, does dim angen ymdrech gorfforol fawr, ac maen nhw o fewn cyrraedd hwylus. Mae’r rhain yn cynnwys gweithgareddau fel cerdded, gweld golygfeydd, mynd â phlant i feysydd chwarae, cael picnic, chwarae gemau anffurfiol, a gwyllo bywyd gwyllt.

Mae nifer sylweddol o bobl hefyd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau mwy egniol, yn enwedig rhedeg, beicio ar y ffordd, nofio yn yr awyr agored, neu feicio mynydd. Mae’r rhain yn dod yn fwy a mwy poblogaidd, yn aml fel gweithgaredd ‘ffordd o fyw’.

Mewn cyferbyniad, mae’r lefelau cyfranogi yn y mathau mwy ‘traddodiadol’ o weithgareddau hamdden, fel pysgota, dringo a marchogaeth, yn isel iawn.

Gweithgareddau a gynhwyswyd yn Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

Cerdded (teithiau byr; teithiau ar y mynydd)	Chwaraeon eira
Beicio ar y ffordd	Gwyllo bywyd gwyllt
Beicio mynydd	Rhedeg
Marchogaeth	Gweld golygfeydd
Pysgota	Gyrru oddi ar y ffordd
Dringo creigiau neu grwydro ogofâu	Cael picnic
Chwaraeon dŵr sy’n defnyddio peiriannau	Ymweld â meysydd chwarae plant
Chwaraeon dŵr eraill	Gemau anffurfiol (ffrisbi ac ati)
Nofio yn yr awyr agored	Chwaraeon helwriaeth (pysgota / hela)
	Chwaraeon awyr (barcuta / balwnio)

Adran 3: parhad

Beth mae pobl yn ei wneud?

Ydy pobl yn newid y gweithgareddau y maen nhw'n eu gwneud?

Canfu'r arolwg fod cynnydd wedi bod mewn mathau amrywiol o weithgareddau:

- Gweithgareddau cymdeithasol: ymweld â meysydd chwarae plant a gemau anffurfiol
- Gweithgareddau seiliedig ar natur: gwyllo bywyd gwylt
- Gweithgareddau egnïol: beicio ar y ffordd, beicio mynydd a dringo creigiau / crwydro ogofâu

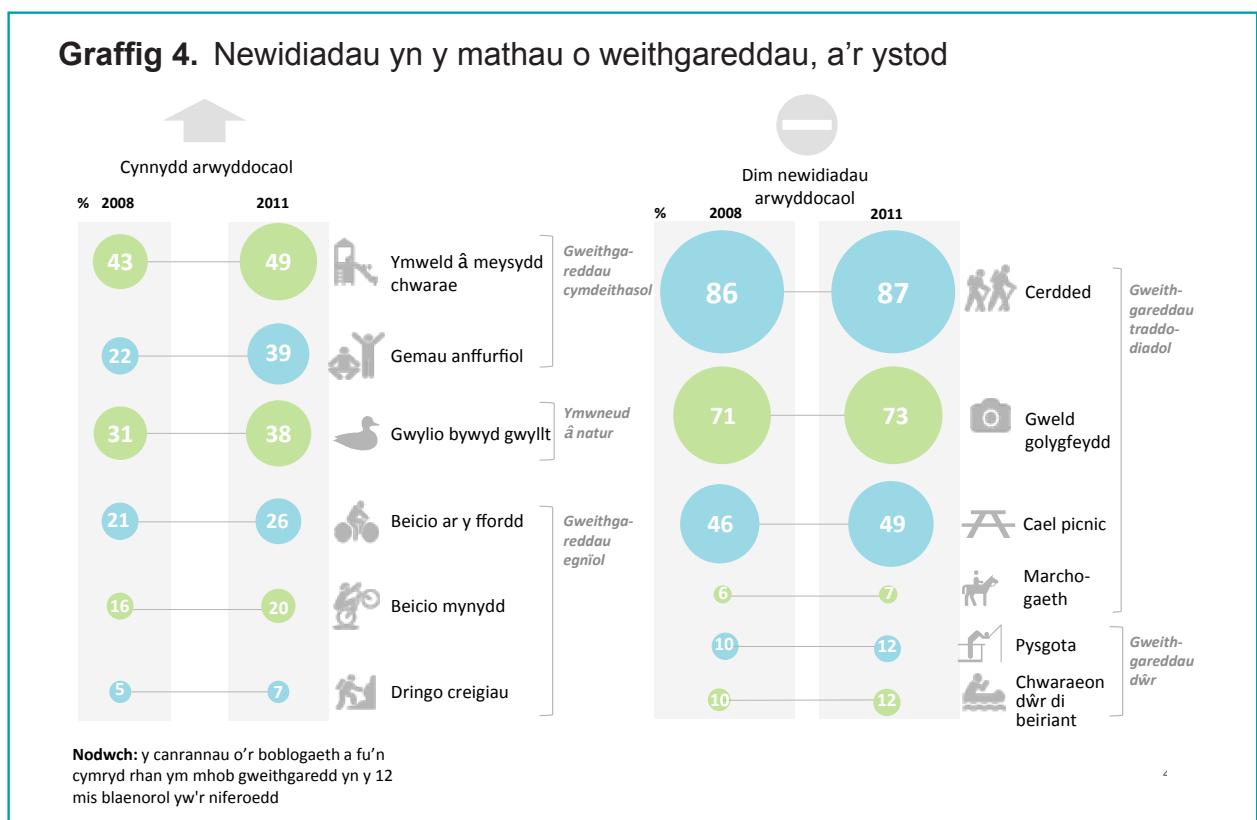
Ond, mewn cyferbyniad, ni fu fawr o newid mewn mathau mwy traddodiadol o hamddena yn yr awyr agored, pethau fel cerdded, gweld golygfeydd a marchogaeth, na gweithgareddau dŵr fel pysgota neu chwaraeon dŵr.

Felly beth mae hyn yn ei ddweud wrthym?

Os nad yw'r lefel gyfranogi drwyddi draw wedi newid, sut mae'n bosib fod rhai gweithgareddau wedi cynyddu? I ddeall yr anghysondeb hwn, mi edrychom ni yn fanylach ar yr hyn yr oedd pobl yn ei wneud, a chanfod

mae'r nifer o bobl sy'n cerdded, fel eu
hunig weithgaredd, wedi gostwng

Yn hytrach, mae'n ymddangos bod pobl erbyn hyn yn cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau, gan gyfranogi mewn ystod ehangach o weithgareddau cymdeithasol a gweithgareddau awyr agored egnïol.



Adran 4:

I ble mae pobl yn mynd?

Mae'r 'awyr agored' yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl, o'r mynyddoedd gwyllt i barciau mwy datblygedig, ac mae'n cynnwys tir a dŵr Felly yn ogystal ag ehangu'r diffiniad o hamdden awyr agored i gynnwys unrhyw weithgareddau anffurfiol yn yr awyr agored, roedd yr arolwg hefyd yn cynnwys amrywiaeth eang o fannau.

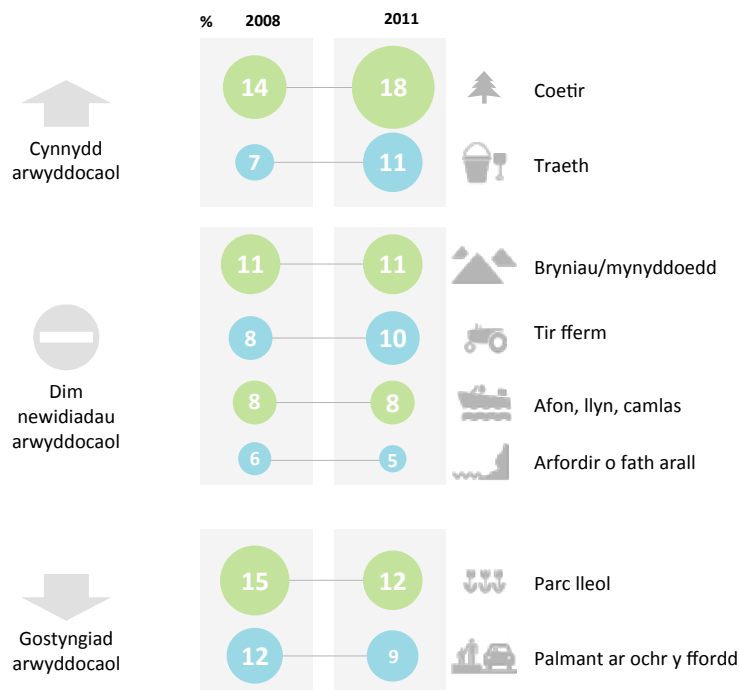
Y manau yr oedd pobl yn ymweld â nhw amlaf oedd coetiroedd a choedwigoedd, gyda nifer llai yn ymweld â pharciau lleol, mynyddoedd a gweundiroedd, traethau, a thir fferm. Roedd ymweld â 'mannau glas' yn beth llai cyffredin, gyda llai o ymweliadau â dyfroedd mewndirol fel llynnoedd ac afonydd, a'r môr.

Y newid mwyaf o ran y manau y mae pobl yn mynd iddynt oedd cynnydd yn yr ymweliadau â choetiroedd a choedwigoedd, ynghyd â thraethau. Ond bu gostyngiad hefyd yn yr ymweliadau â pharciau lleol, felly

Coetiroedd a Choedwigoedd yw'r manau yr ymwelir â nhw amlaf erbyn hyn, wedi disodli Parciau Lleol

Mae angen inni ddeall y rheswm am hyn. Nid coetiroedd yw'r man agosaf at lle mae pobl yn byw bob amser, felly ai'r rheswm yw eu bod yn cynnig amrywiaeth ehangach o weithgareddau a chyfleusterau y mae'n hawdd i bobl eu defnyddio?

Graffig 5. Newidiadau yn y mathau o fannau y mae pobl yn ymweld â nhw



Nodwch: mae a wnelo'r niferoedd â phrif gyrchfannau'r ymweliadau a wnaed ym mlwyddyn y naill arolwg a'r llall

Adran 4: parhad

I ble mae pobl yn mynd?

Felly pam mae pobl yn dewis mynd i wahanol fannau?

Agosrwydd? Gweithgareddau? Cyfleusterau? Hawdd eu Defnyddio?

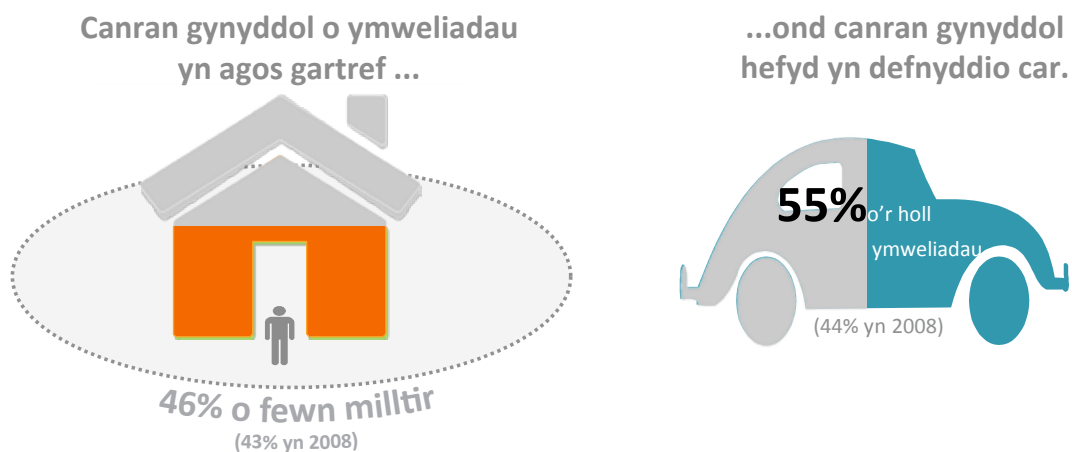
Canfu'r arolwg fod patrwm ymweliadau hamdden yn newid:

- Mae'r ymweliadau yn nes gartref, ac mae'r pellter mae pobl yn ei deithio yn mynd yn fyrrach.
- Er bod y pellter yn fyrrach, yn gynyddol mae'r rhan fwyaf o bobl yn gyrru i gyrraedd yno, a llai o bobl yn cerdded.
- Mae pobl un ai'n mynd am ymweliad byr (1-3 awr) neu am ddiwrnod allan (4-6+ awr), ond mae'r cyfartaledd yn mynd yn fyrrach.

Mae angen inni wneud rhagor o waith i ddeall pam mae mwy o ddefnydd yn cael ei wneud o'r car er bod y pellter a deithir ar gyfartaledd yn mynd yn fyrrach.

Drwyddi draw mae pobl yn gynyddol yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored fesul 'tameidiau' – am gyfnod byr ac yn agos gartref.

Graffig 6. Pellter a deithir o'i gymharu â defnyddio car



Adran 5:

Pam a Pham Ddim?: Ysgogiadau a'r Rhwystrau Rhag Cymryd Rhan

Felly pam mae rhai pobl yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored, ac eraill ddim? Mae'n holl bwysig ein bod yn deall beth sy'n ysgogi pobl, a beth yw'r rhwystrau. Gall ein helpu i dargedu ein negeseuon at wahanol grwpiau, annog mwy o gyfranogi, a darparu cyfleoedd mynediad mwy priodol.

Roedd yr arolwg yn gofyn i bobl pam roedden nhw wedi cymryd rhan yn eu gweithgaredd awyr agored mwyaf diweddar. Er syndod,

yr ysgogiad mwyaf cyffredin oedd er mwyn 'iechyd ac ymarfer corff'

Nodwyd ysgogiadau ymarferol yn aml hefyd, gyda chwarter y bobl yn sôn am yr angen i fynd â'r ci am dro. I eraill, y prif ysgogiad oedd cymryd rhan yn eu hobi neu weithgaredd penodol.

Roedd ysgogiadau yn gysylltiedig ag agweddau pleserus yr awyr agored yn canolbwyntio ar awyr iach a mwynhad, ond er syndod nid oedd golygfeydd a bywyd gwyllt yn ysgogiadau cryf i lawer o bobl.

Gwelsom fod yr hyn oedd yn ysgogi pobl yn amrywio yn ôl eu hoedran, ynghyd â gwahaniaethau yn y gweithgareddau yr oeddent yn cymryd rhan ynddynt a'r manau yr oeddent yn ymweld â nhw. Yn arbennig:

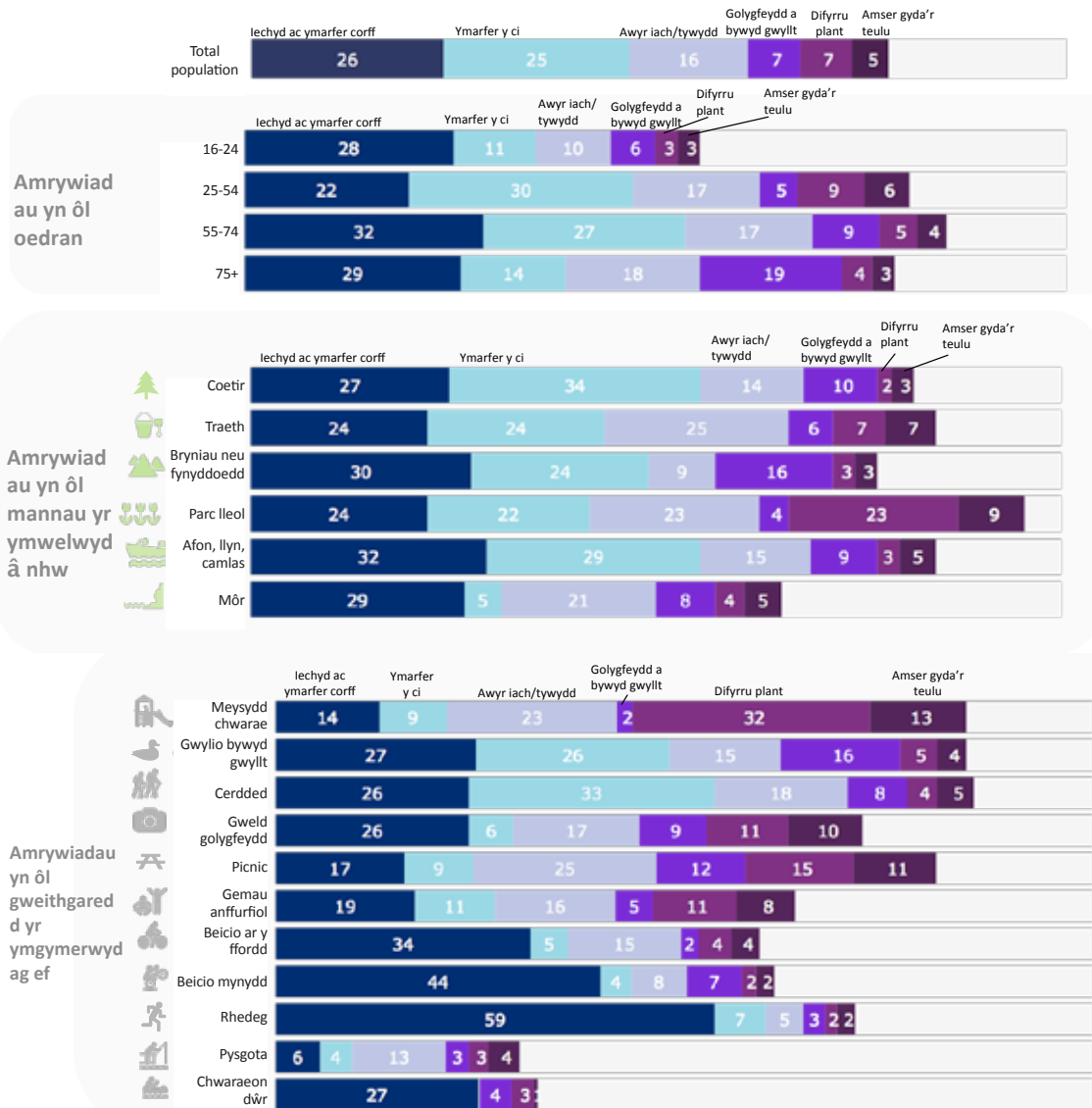
- Mae'n amlwg fod pobl hŷn (dros 75) yn debygol o gael eu hysgogi gan 'olygfeydd a bywyd gwyllt'
- Mae coetir yn apelio'n arbennig lle mai prif ysgogiad pobl yw mynd â'r ci am dro
- Mewn cyferbyniad, mae parciau lleol yn apelio at y rhai sydd yn yr awyr agored yn bennaf er mwyn difyrru plant
- Pobl sy'n ymgymryd â gweithgareddau mwy egniol, fel rhedeg, beicio mynydd a beicio ar y ffordd, yw'r mwyaf tebygol o gael eu hysgogi gan iechyd ac ymarfer corff
- Tra mae pobl yn fwy tebygol o ymweld â meysydd chwarae a mwynhau picnic er mwyn manteisio ar awyr iach a thywydd teg.

Bydd deall sut mae ysgogiadau yn amrywio yn ôl demograffeg, gweithgareddau a manau yn gwneud ein hymyriadau yn fwy perthnasol ac yn help i gynyddu cyfranogiad.

Adran 5: parhad

Pam a Pham Ddim?: Ysgogiadau a'r Rhwystrau Rhag Cymryd Rhan

Graffig 7. Amrywiadau yn y ffactorau sy'n ysgogi ymweliadau â'r awyr agored



Nodwch: mae a wnelo'r niferoedd â'r canrannau o ymweliadau yr ymgwymerwyd â nhw oherwydd yr ysgogiadau a nodir yn ôl grŵp oedran, prif weithgaredd yr ymweliad a'r manau yr ymwelwyd â nhw

Adran 5: parhad

Pam a Pham Ddim?: Ysgogiadau a'r Rhwystrau Rhag Cymryd Rhan

Onid beth am bobl nad ydyn nhw'n cymryd rhan mewn hamdden awyr agored? Beth sy'n eu rhwystro, os oes rhywbeth? Neu ai'r gwir yw nad oes ganddyn nhw ddiddordeb?

Yr un mor bwysig er mwyn deall ymddygiad pobl yw canfod pam *nad* yw pobl yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored. Roedd yr arolwg yn gofyn pam nad oedd pobl *byth* yn cymryd rhan (y rhai nad oeddent wedi ymweld â'r awyr agored yn y 12 mis diwethaf) a hefyd pam mae pobl yn cymryd rhan *yn anaml* (y rhai nad oeddent wedi ymweld yn y 4 wythnos diwethaf).

Canfuom fod gan y rhai nad oeddent byth yn cymryd rhan rwystrau mwy absoliwt, cyfuniad heriol o:

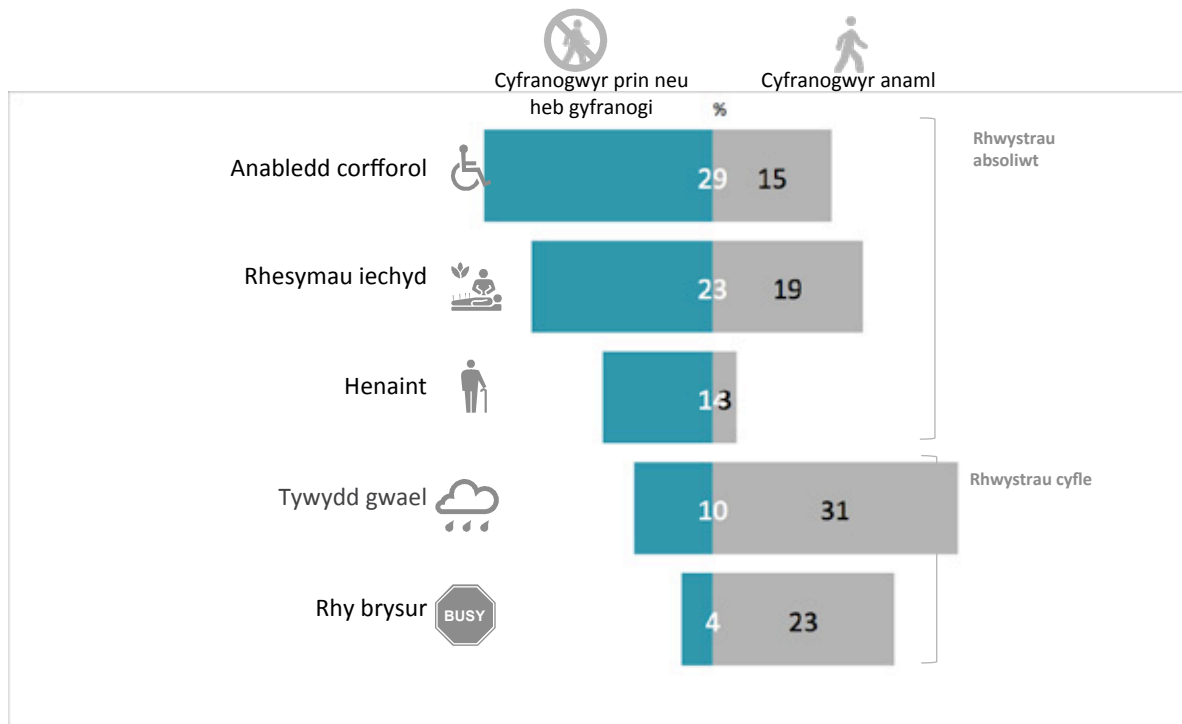
Henaint + Anabledd + Iechyd Gwael

Mewn cyferbyniad, roedd cyfranogwyr prin yn sôn am fwy o rwystrau cyfle, gyda chyfuniad o:

Ddiffyg Amser + Iechyd Gwael

Fodd bynnag, prin y cafodd y prif agweddau yr ydym ni wedi rhoi sylw iddynt yn draddodiadol, megis diffyg gwybodaeth neu fannau i fynd iddynt, ynghyd â chost a phroblemau trafndiaeth, eu crybwyll fel rhwystrau.

Graffig 8. Amrywiadau yn y rhwystrau rhag ymweld â'r awyr agored



Nodwch: mae a wnelo'r niferoedd â'r canrannau o gyfranogwyr prin/heb gyfranogi a chyfranogwyr anaml a roddodd y rhesymau sydd wedi'u nodi am beidio â mynd ar fwy o ymweliadau

Adran 6:

Canolbwyntio ar y Galw i'r Dyfodol

Mae ceisio deall a phroffwydo'r dyfodol i hamdden awyr agored yn amlwg yn anodd. Fel unrhyw newidiadau mewn cymdeithas, gall fod yn ddarostyngedig i amrywiaeth eang o ddylanwadau gwahanol, llawer ohonynt nad oes modd eu rhagweld. Fodd bynnag, mae'r arolwg yn rhoi cipolwg inni ar yr hyn i'w ddisgwyl yn y tymor byr i ganolig.

Mae dwy brif ffordd o geisio deall y galw i'r dyfodol. Un yw edrych ar newidiadau'r gorffennol, a defnyddio'r rhain i broffwydo beth fyddai'n digwydd pe baen nhw'n parhau. Yr ail yw gofyn i bobl beth yr hoffon nhw ei wneud yn y dyfodol. Gyda'r arolwg hwn, rydym wedi gallu gwneud y naill a'r llall.

Ac edrych yn ôl rhwng 2008 a 2011, canfuom fod rhai newidiadau wedi digwydd o ran hamdden awyr agored yn y 3 blynedd diwethaf. Er nad yw'r lefel gyfranogi drwyddi draw wedi newid, a bod yr hyn sy'n ysgogi pobl a'r rhwystrau sy'n eu hwynebu wedi aros yn weddol sefydlog, mae rhai gwahaniaethau o ran y gweithgareddau y mae pobl yn eu gwneud a'r manau y maen nhw'n ymweld â nhw.

Y prif newidiadau o ran hamdden awyr agored yw:

- Mae pobl yn llawer mwy tueddol o wneud nifer o weithgareddau
- Bu cynnydd mewn gweithgareddau cymdeithasol hawdd eu gwneud (gemau anffurfiol ac ymweld â meysydd chwarae)
- Bu cynnydd mewn rhai gweithgareddau egniïol (beicio ar y ffordd, beicio mynydd, a dringo/crwydro ogofâu)
- Mewn cyferbyniad, bu gostyngiad yn y bobl sy'n cerdded fel eu hunig brif weithgaredd
- Erbyn hyn mae mwy o ymweliadau â choetiroedd a choedwigoedd nag â pharciau lleol
- Mae ymweliadau'n digwydd yn gynyddol fesul 'tameidiau' – am gyfnod byr ac yn agos gartref

Mae'n debygol y bydd y newidiadau hyn yn parhau yn y dyfodol, yn arbennig yn y tymor byr.



Adran 6: parhad

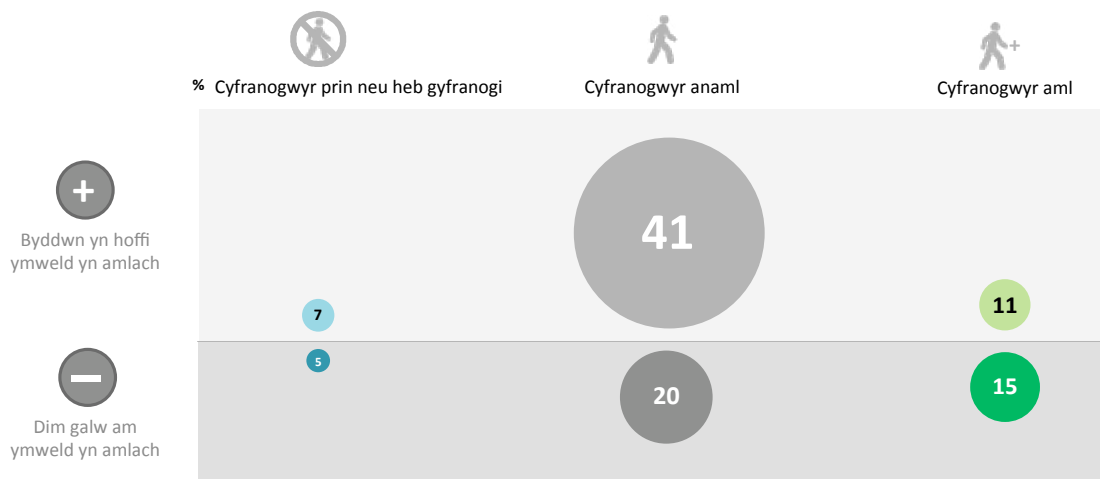
Canolbwyntio ar y Galw i'r Dyfodol

Mi ofynnwn ni hefyd i bobl beth yr *hoffen* nhw ei wneud yn y *dyfodol*. Mae hyn yn rhoi rhyw syniad inni a fyddai pobl yn hoffi cyfranogi mwy, ac os byddent, beth yr hoffen nhw ei wneud ac i ble yr hoffen nhw fynd. Bydd deall y dewisiadau hyn yn help inni benderfynu pa fath o gyfleusterau a chyfleoedd i'w darparu yn y dyfodol.

Drwyddi draw, canfu'r arolwg yr hoffai 60% o bobl hamddena mwy yn yr awyr agored. Ond pwy yw'r rhain?

- Mae mwyafrif llethol y bobl a oedd am gyfranogi mwy yn gyfranogwyr anaml.
- Nid oedd yn syndod gweld mai cymharol ychydig o bobl sydd eisoes yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored o leiaf 5 gwaith yr wythnos oedd am wneud rhagor!
- Fodd bynnag, daw'r lefel isaf o alw o blith y rhai nad ydynt yn cymryd rhan ar hyn o bryd, gyda dim ond 7% o'r rhai sy'n gyfranogwyr prin neu ddim yn cyfranogi o gwbl eisiau hamddena mwy yn yr awyr agored yn y dyfodol.

Graffig 9. Mae'r lefelau galw yn amrywio yn ôl yr amllder cyfranogi



Nodwch: y canrannau o'r boblogaeth ym mhob grŵp yw'r niferoedd. Mae'r cyfanswm yn 99% oherwydd talgrynnu.

Adran 6: parhad

Canolbwyntio ar y Galw i'r Dyfodol

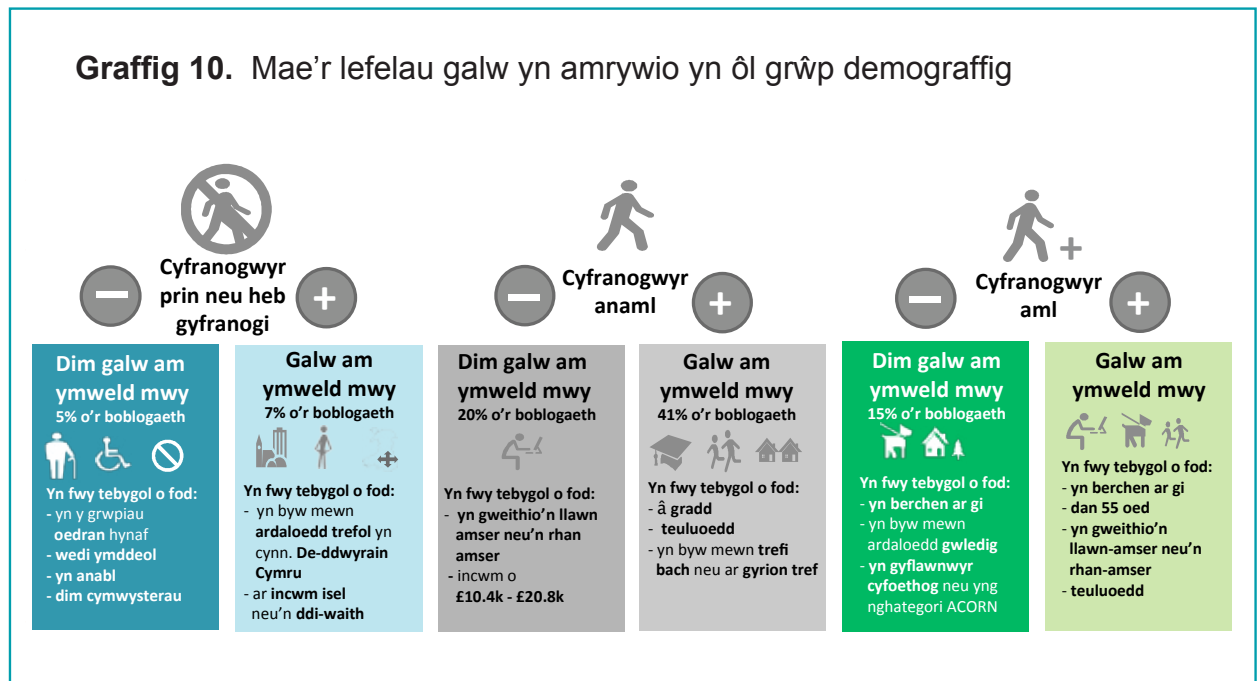
Felly beth wyddon ni am y bobl sydd wedi *dweud* yr *hoffen* nhw wneud mwy? A sut maen nhw'n cymharu â'r rhai oedd ddim am gyfranogi mwy yn y dyfodol?

<p>Deuai'r lefelau uchaf o alw o blith:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pobl ifanc • pobl sy'n gweithio • cyfranogwyr prin ac anaml 	<p>Tra deuai'r lefelau isaf o alw o blith:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pobl hŷn • pobl sydd wedi ymddeol • cyfranogwyr aml a'r rhai sydd ddim yn cyfranogi o gwbl
---	---

Mae'r grŵp o bobl sy'n "Cyfranogwyr Anaml gyda Lefel Uchel o Alw" hefyd yn fwy tebygol na'r cyfartaledd i fod wedi cael addysg i safon uchel, bod ganddynt deulu, a'u bod yn byw mewn tref fach. Mae'n debygol felly fod ganddynt lefel uchel o ddiddordeb mewn hamdden awyr agored ond eu bod yn rhy brysur neu ei bod yn rhy anghyfleus iddynt i gymryd rhan.

Mewn cyferbyniad, mae'r grŵp sy'n "Cyfranogwyr Prin/Heb Gyfranogi a Heb Unrhyw Alw" yn llawer mwy tebygol na'r cyfartaledd o fod yn oedrannus, yn anabl ac wedi ymddeol. Mae'n debygol eu bod yn wynebu sialensiau corfforol sylweddol sy'n cyfyngu ar eu cyfranogiad ar hyn o bryd a'r tebygolrwydd byddant yn cyfranogi yn y dyfodol.

Graffig 10. Mae'r lefelau galw yn amrywio yn ôl grŵp demograffig



Adran 6: parhad

Canolbwyntio ar y Galw i'r Dyfodol

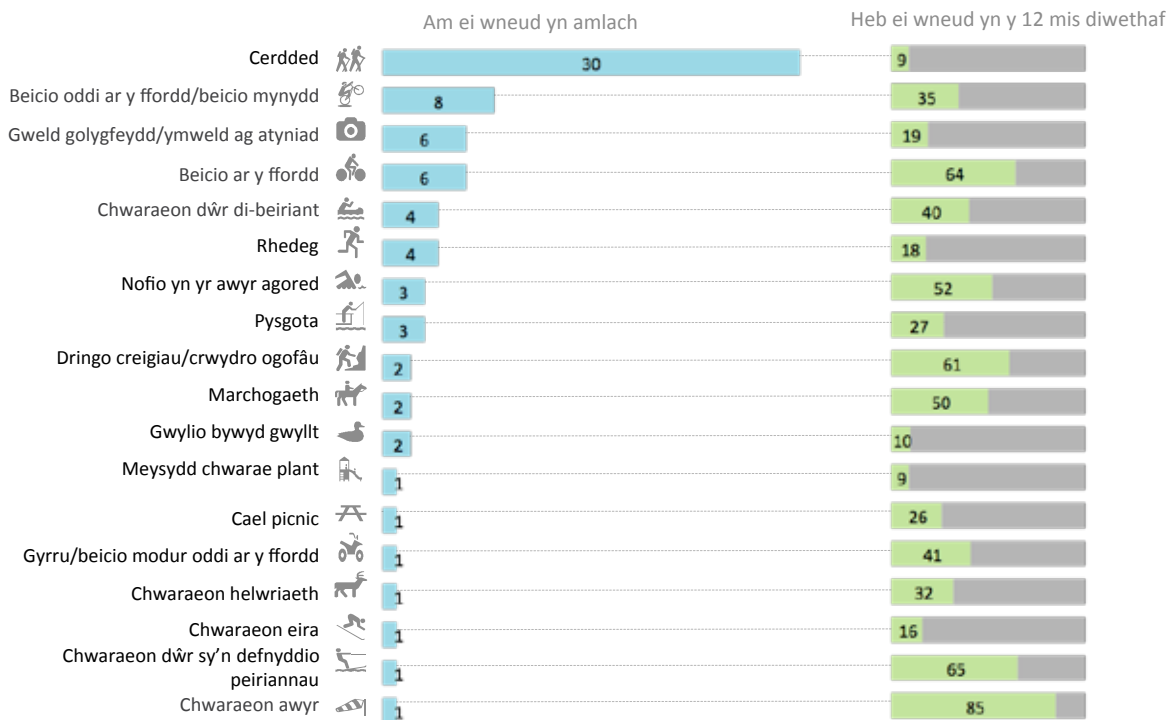
Ond beth hoffai'r holl bobl hyn ei wneud yn y dyfodol? Fel yr ydym wedi canfod o ran y cyfranogi ar hyn o bryd, nid oes un gweithgaredd ond, yn hytrach, mae llawer o weithgareddau awyr agored gwahanol yr hoffai pobl eu gwneud. Cwestiwn allweddol arall yw a yw'r galw hwn yn dod o du cyfranogwyr presennol sydd eisiau gwneud mwy, neu ydyn nhw'n gyfranogwyr newydd?

Roedd lefelau uchel o alw am gerdded, ynghyd â gweld golygfeydd, ond y rhain hefyd oedd y gweithgareddau oedd yn fwyaf tebygol o gael eu crybwyll gan y rhai oedd eisoes yn eu gwneud.

Roedd gweithgareddau mwy egnïol hefyd ymysg y gweithgareddau yr hoffai pobl eu gwneud fwyaf i'r dyfodol, yn enwedig beicio oddi ar y ffordd, beicio ar y ffordd a chwaraeon dŵr. Mewn cyferbyniad i gerdded a gweld golygfeydd, mae'r rhai a ddywedodd yr hoffent wneud y gweithgareddau hyn yn y dyfodol yn llai tebygol o fod yn eu gwneud eisoes, sy'n awgrymu y

gallai annog y gweithgareddau mwy egnïol hyn ddarparu buddion iechyd sylweddol i gyfranogwyr cwbl newydd.

Graffig 11. Beth mae pobl eisiau'i wneud ac a ydyn nhw'n ei wneud yn barod?



Nodwch: mae a wnelo'r niferoedd â'r canrannau o'r boblogaeth a fyddai'n hoffi cymryd rhan ym mhob gweithgaredd yn amlach a'r canrannau nad ydynt wedi cymryd rhan yn yr un gweithgaredd yn y 12 mis blaenorol.

Adran 6: parhad

Canolbwyntio ar y Galw i'r Dyfodol

Gofynnodd yr arolwg i bobl hefyd pa fathau o fannau yr hoffen nhw ymweld â nhw yn y dyfodol.

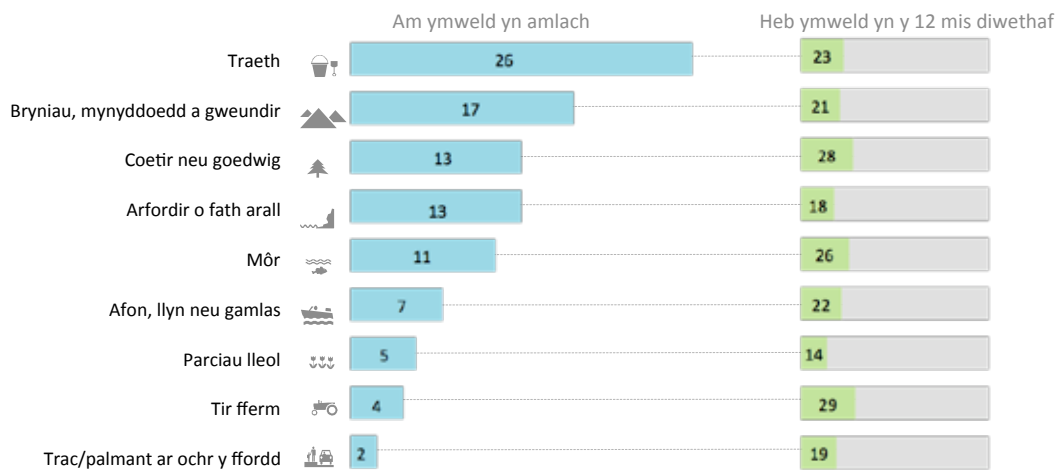
Yma gwelwch newid i'r ymddygiad hamddena presennol, gan fod y galw uchaf am ymweld â thraethau, yna mynyddoedd a gweundir. Mynegwyd lefelau llawer is o ddi-ddordeb mewn ymweld â mannau fel tir fferm a pharciau lleol.

Mae'n ymddangos bod yr hyn y mae pobl yn ei ffafrio yn adlewyrchu apêl mannau mwyaf eiconig Cymru, sy'n cynnig y cyfle am ddiwrnod allan arbennig. Mewn cyferbyniad, mae mannau ar 'stepen y drws', er eu bod yn cael eu defnyddio'n eang, yn ennyn llai o ddyhead.

Fodd bynnag, o gofio i'r arolwg ganfod hefyd fod ymweliadau hamdden awyr agored yn mynd yn fyrrach ac yn nes gartref, mae'n gwestiwn a fyddai'r dewisiadau a fynegwyd gan bobl yn troi'n ymddygiad gwirioneddol, felly mae angen

cydbwysedd rhwng mannau arbennig a chyfleoedd ar stepen y drw

Graffig 12. I ble mae pobl am fynd ac a ydyn nhw'n mynd yno'n barod?



Nodwch: mae a wnelo'r niferoedd â'r canrannau o'r boblogaeth a fyddai'n hoffi ymweld â phob math o le yn amlach a'r canrannau nad ydynt wedi ymweld â'r math hwn o le yn y 12 mis blaenorol.

Adran 6: parhad

Canolbwyntio ar y Galw i'r Dyfodol

Felly, os yw pobl yn dymuno gwneud mwy o weithgareddau awyr agored, pam nad ydyn nhw'n gwneud hynny? Yr allwedd er mwyn deall hyn yw edrych ar y rhwystrau sy'n wynebu pobl a allai gyfyngu ar eu gallu i newid eu hymddygiad.

Gofynnodd yr arolwg i bobl pam nad oeddent wedi cymryd rhan yn y gweithgareddau yr oeddent am eu gwneud. Roedd yn amlwg mai

rhwystrau cyfle

yw'r prif rwystr. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl mai'r prif reswm pam nad oeddent wedi cyfranogi mwy oedd am eu bod yn rhy brysur neu ddiffyg amser, a dilynwyd hynny gyda tywydd gwael. Roedd hyn yn arbennig o wir am bobl sydd yn cyfranogi ar hyn o bryd, hyd yn oed os nad yw hynny ond yn anaml.

Mewn cyferbyniad, roedd y prif rwystrau a grybwyllwyd gan bobl nad ydynt yn cyfranogi ar hyn o bryd yn fwy tebygol o fod am resymau anabledd ac iechyd. Gellir ystyried y rhain fel

rhwystrau absoliwt

Fodd bynnag, fel a oedd yn wir am y rhai sy'n cyfranogi ar hyn o bryd, anaml y crybwyllodd pobl y rhwystrau yr ydym wedi tybio'n aml eu bod yn ganolog o ran atal cyfranogi, megis cost trafndiaeth neu ddiffyg trafndiaeth.



Adran 7:

Canolbwyntio ar y Buddion Iechyd

Gyda lefel gynyddol o ordewdra yng Nghymru, a chynnydd mewn problemau iechyd cysylltiol megis clefyd coronaidd y galon, diabetes, a rhai mathau o ganser, mae'r angen i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol yn fwy nag erioed.

Rydym i gyd yn gwybod bod cymryd rhan mewn hamdden awyr agored yn gallu helpu pobl i fyw bywydau iachach. Ond ydym ni'n gwybod pwy yn union sy'n cael buddion iechyd, neu pwy nad ydynt yn cael buddion iechyd, o fod yn gorfforol egnïol yn yr amgylchedd naturiol? A faint o gyfraniad mae cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored anffurfiol yn ei wneud i iechyd cyffredinol oedolion sy'n byw yng Nghymru?

I ateb y cwestiwn hwn, dadansoddwyd yr arolwg yn fanwl er mwyn deall y berthynas rhwng

cymryd rhan mewn hamdden awyr agored ... gweithgarwch corfforol ... buddion iechyd

Seiliwyd hyn ar ganllawiau newydd gan Sefydliad Iechyd y Byd sy'n nodi'r lefelau gofynnol o weithgarwch corfforol ar gyfer iechyd, wedi'i seilio ar:

- Dwysedd
- Amllder
- Hyd

Canfu'r arolwg fod poblogaeth Cymru'n rhannu'n 7 grŵp penodol, yn amrywio o'r rhai nad ydynt byth yn defnyddio'r awyr agored ar gyfer hamdden i'r rhai sy'n gyfranogwyr egnïol, cyson.

Mae gan bob 'segment' gyfuniad unigryw o amllder, hyd a dwysedd, a thra bod rhai'n cael y buddion iechyd 'mwyaf posib' o gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored, prin iawn y mae eraill yn cael unrhyw fuddion yn sgil cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol, os cânt unrhyw fudd o gwbl.

Ar sail lefelau perthnasol eu cyfranogiad, a'r buddion iechyd cysylltiedig, rhoddwyd pob segment mewn un o 3 'Parth'. Mae'r Parthau hyn yn seiliedig ar system goleuadau traffig.

- Pobl yn y 'Parth Coch' sy'n cyfranogi leiaf, ac sydd prin yn elwa, os o gwbl, o fuddion iechyd gweithgarwch corfforol;
- Mae pobl yn y 'Parth Oren' yn hamddena i ryw raddau yn yr awyr agored, ond am wahanol resymau yn methu cyrraedd y lefelau gofynnol o ran amllder, dwysedd neu hyd i gael buddion iechyd;
- Mae pobl yn y 'Parth Gwyrdd' yn cyrraedd neu'n rhagori ar y lefelau gofynnol o weithgarwch corfforol.

Mae'r cyfuniad o'r ddau segment yn y 'Parth Gwyrdd' yn adlewyrchu cyfraniad hamdden awyr agored at y lefelau gweithgarwch corfforol sy'n angenrheidiol ar gyfer bywyd iach.

Adran 7: parhad

Canolbwyntio ar y Buddion Iechyd

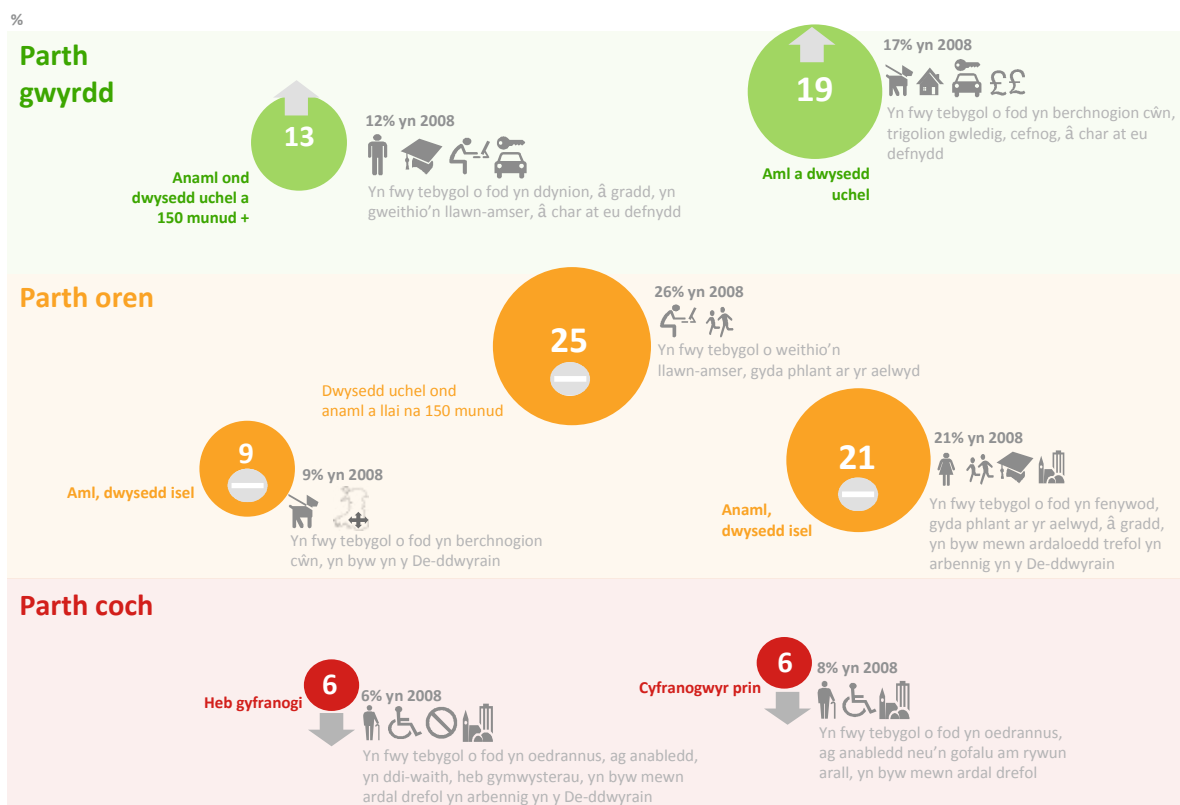
Ond a yw pobl yn dod yn fwy ynteu'n llai gweithgar yn gorfforol? Drwy gymharu'r canlyniadau o arolwg 2008 ac arolwg 2011 gwelwn y bu

cynnydd sylweddol yn y grwpiau 'gwyrdd'
mwyaf egnïol
a
gostyngiad sylweddol yn y grwpiau 'coch'
lleiaf egnïol

Felly mae hamddena yn yr awyr agored yn helpu pobl i 'droi'r tro' a chynyddu'u lefelau gweithgarwch corfforol a thrwy hynny wella'u hiechyd.

Mae cyfanswm o 32% o boblogaeth oedolion Cymru
yn cyrraeddy lefel ofynnol o weithgarwch corfforol drwy
hamdden awyr agored yn unig!

Graffig 13. Segmentau lefel gweithgarwch – profiliau a newidiadau



Adran 8:

Sialensiau Allweddol ac Argymhellion

Mae hamdden awyr agored yn amlwg yn boblogaidd iawn ymysg pobl sy'n byw yng Nghymru, gyda'r mwyafrif yn cymryd rhan yn achlysurol o leiaf a lefel uchel o alw am wneud mwy fyth. Ond mae'r dystiolaeth o'r arolwg wedi nodi nifer o sialensiau sylweddol, a bydd mynd i'r afael â'r rhain yn dyngedfennol er mwyn gwneud yn fawr o'r buddion a all ddod i unigolion ac i gymdeithas yn sgil hamdden awyr agored.

Felly beth yw'r sialensiau allweddol? A beth allwn ni ei wneud i fynd i'r afael â nhw?

1. Mae'r gweithgareddau y mae pobl yn eu gwneud yn mynd yn fwy amrywiol: sut dylem ni ymateb i hyn?

- Targedu'r ddarpariaeth a'r gefnogaeth at y gweithgareddau hynny lle mae'r cyfranogi ar gynnydd:
 - (i) 'gweithgareddau cymdeithasol / teuluol': gemau anffurfiol a meysydd chwarae
 - (ii) gweithgareddau 'modern egniol': beicio mynydd a beicio ar y ffordd
- Darparu ar gyfer pobl sydd â chŵn: newid ein hagwedd o 'broblem i'w rheoli' i 'gyfle i annog'
 - (i) darparu gwybodaeth am fannau 'addas i gŵn' i ymweld â nhw
 - (ii) darparu cyfleusterau addas ac arwyddion 'croeso i gŵn'

2. Mae'r manau y mae pobl am fynd iddynt yn newid: sut dylem ni ymateb i hynny?

- Mae'r pellter y mae pobl yn ei deithio er mwyn hamddena yn mynd yn fyrrach, ond mae cynnydd yn y defnydd o'r car. I leihau ôl troed carbon cynyddol hamdden awyr agored, mae angen inni ddarparu mwy o lwybrau cysylltu fel bod pobl yn gallu cerdded neu feicio i'r manau y maent am ymweld â nhw, a hynny yn ymyl ac yn bellach i ffwrdd.
- Coetiroedd / coedwigoedd yw'r manau yr ymwelir â nhw amlaf erbyn hyn, maent yn darparu cyfleoedd hamdden 'hawdd eu defnyddio' lle nad oes angen gwybodaeth na sgiliau ymlaen llaw. I gynyddu cyfranogiad dylem ystyried gweithredu mewn ffordd debyg i'r hyn a wneir mewn meysydd eraill:
 - (i) Arwyddion: llwybrau wedi'u nodi gyda gwybodaeth am eu hyd, pa mor anodd ydynt, a faint o amser y maent yn ei gymryd
 - (ii) Darparu ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau (yn arbennig i berchnogion cŵn, teuluoedd a beicwyr)
 - (iii) Darparu lefel sylfaenol o leiaf o gyfleusterau a seilwaith
 - (iv) Dim rhwystrau corfforol, fel camfeydd.

Adran 8: parhad

Sialensiau Allweddol ac Argymhellion

3. Sut gallwn ni gynyddu cyfranogiad drwyddi draw, gwneud yn fawr o fuddion iechyd hamdden awyr agored, a lleihau anghydraddoldeb?

- Galluogi 'hamdden awyr agored' i gystadlu'n well yn erbyn dewisiadau hamdden eraill drwy:
 - (i) cynyddu ein dealltwriaeth o 'rwystrau cyfle' fel 'diffyg amser'
 - (ii) gwneud gweithgareddau'n 'haws eu gwneud' drwy leihau'r sgiliau a'r wybodaeth sy'n ofynnol i gymryd rhan; darparu mwy o gyfleoedd yn agos gartref; ac ymateb i ddewisiadau pobl o ran y gweithgareddau y byddent yn hoffi'u gwneud
- Canolbwyntio ar gynyddu **amlder**: ystyried ymyriadau sy'n mynd i'r afael â gofynion pobl yn Segmentau 3 a 5 'Anaml' y Parth Oren o ran y gweithgareddau yr hoffent eu gwneud, ysgogiadau a rhwystrau
- Canolbwyntio ar gynyddu **dwyster**: ymyriadau sy'n mynd i'r afael â gofynion pobl yn Segmentau 3 a 4 'Anaml' y Parth Oren o ran y gweithgareddau yr hoffent eu gwneud, ysgogiadau a rhwystrau
- Darparu ymyriadau ar sail **grwpiau cyfnod bywyd** megis 'mamau â phlant', 'gweithwyr proffesiynol ifanc, prysur', 'pobl wedi ymddeol yn gynnar'; yn hytrach nag ardaloedd o amddifadedd. Mae'r dystiolaeth wedi dangos bod pwy ydych chi'n cael mwy o effaith ar gyfranogi na ble rydych chi'n byw.
- Gwneud ymchwil i ganfod sut a pham mae pobl yn 'trosglwyddo' o un grŵp i'r llall wrth iddynt symud drwy wahanol gyfnodau bywyd, gan gynyddu a lleihau'u cyfranogiad. Defnyddio'r ymchwil fel sylfaen tystiolaeth i well ymyriadau i hybu newid ymddygiad.

Bydd Adnoddau Naturiol Cymru'n ystyried y ffordd orau o ymateb i'r sialensiau allweddol a'r argymhellion hyn. Ond mae'r sector hamdden awyr agored yn cynnwys amrywiaeth eang o sefydliadau:

dim ond os defnyddiwn ni'r dystiolaeth i gyd i ddylanwadu ar ein gweithgareddau yn y dyfodol y byddwn ni'n effeithiol



**Cyfoeth
Naturiol**
Cymru
**Natural
Resources**
Wales

Cyhoeddwyd gan:
Cyfoeth Naturiol Cymru
Tŷ Cambria
29 Heol Casnewydd
Caerdydd
CF24 0TP

0300 065 3000 (Llun-Gwener, 8am - 6pm)

ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk

© Cyfoeth Naturiol Cymru

Cedwir pob hawl. Gellir atgynhychu'r
ddogfen hon gyda chaniatâd blaenorol
Cyfoeth Naturiol Cymru.