

# CRYNODEB GWEITHREDOL

## Effeithiolrwydd ymyriadau sy'n helpu menywod, merched a phobl sy'n cael mislif i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol: trosolwg bras o adolygiadau Medi 2024

### Cefndir

Argymhellir i oedolion (18-64 oed) i wneud 150-300 munud o weithgarwch corfforol cymedrol i egniol neu 75-150 munud o weithgaredd corfforol egniol yr wythnos. Fodd bynnag, mae nifer y merched sydd **ddim** yn gwneud digon o weithgarwch corfforol a argymhellir yn 5% yn uwch na dynion ledled y byd. Mae merched, merched ifanc a phobl sy'n cael mislif yn wynebu nifer o rwystrau rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol, gan gynnwys rhagfarn ar sail rhywedd, tybiaeth bod eu sgiliau a'u gallu ymarfer corff yn isel, a chefnogaeth annigonol gan gymheiriaid a/neu deulu. Ar ben hynny, mae mislif yn aml yn cael ei adrodd yn rhwystr. Mae nifer o ymyriadau wedi'u cynnig i gynyddu gallu gweithgarwch corfforol merched, merched ifanc, a phobl sy'n cael mislif.

Mae'r Arolwg Cyflym o Adolygiadau yn dilyn y [Crynodeb Cyflym o'r Dystiolaeth](#) a gafodd ei gynnal ym mis Gorffennaf 2024.

### Y nod

Nod y trosolwg cyflym hwn o adolygiadau yw ymchwilio i effeithiolrwydd ymyriadau sy'n cefnogi menywod, merched, a phobl sy'n cael mislif i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Yn ogystal, mae'r adolygiad hwn yn trin a thrafod a yw unrhyw un o'r ymyriadau hyn yn cynnwys rheoli'r gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn ystod y mislif.

### Canlyniadau

Roedd pymtheg adolygiad systematig ar draws 16 adroddiad (a gyhoeddwyd rhwng 2008-2024) wedi'u cynnwys yn yr adolygiad. Roedd y boblogaeth yn cynnwys merched ifanc ac yn eu harddegau (n=9), merched sy'n oedolion (n=3), mamau a merched (n=2), a chategori oedran cymysg (n=1).

### Prif Ganfyddiadau

Fe gafodd ystod eang o ymyriadau a oedd yn addysgol, amgylcheddol neu'n aml-gymwys **ond nid oedd yr un o'r adolygiadau systemig wedi'u cynnwys yn disgrifio ymyriadau sy'n**

## **canolbwyntio ar reoli'r gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn ystod y mislif.**

Roedd y rhan fwyaf o adolygiadau yn dangos tystiolaeth gymysg o effeithiolrwydd yn annog pobl i wneud mwy o weithgarwch corfforol ac wedi arwain at ganlyniadau aneglur.

### **Bylchau yn y dystiolaeth**

- Mae'n ymddangos bod **diffyg tystiolaeth** o ran ymyriadau sy'n cefnogi **rheoli'r gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn ystod y mislif**.
- Roedd y dyluniad a'r cyflwyniad o'r ymyriadau presennol a'u cydrannau yn aml **heb eu diffinio**, a'u grŵp yn seiliedig ar y lleoliad cyflwyno, megis ysgol neu gymuned. Mae hyn yn arwain at amrywiaeth glinigol heterogenedd a diffyg cyffredinolrwydd.
- Dim ond dau adolygiad oedd yn cynnwys **lleiafrifoedd ethnig**, ac nid oedd yr un o'r cyhoeddiadau yn ymdrin â **phobl â mislif nad ydyn nhw'n ystyried eu hunain yn ferch neu'n fenyw**.
- Mae angen mwy o ymchwil gan ddefnyddio **dulliau casglu data a dadansoddi cywir a dibynadwy** sy'n sensitif i ganfod newidiadau mewn poblogaethau penodol, boed yn ferched, menywod neu bobl sy'n cael mislif.
- Roedd dros hanner o'r astudiaethau ymchwil sylfaenol o fewn yr adolygiadau systematig o ansawdd gwael neu â risg uchel i gymedrol o ragfarn.

### **Goblygiadau polisi ac ymarfer**

- Mae angen i ymchwil yn y dyfodol ganolbwyntio ar **ddatblygu a gwerthuso ymyriadau** sy'n helpu i reoli gweithgarwch corfforol trwy gydol y mislif. Gall y canfyddiadau helpu i arwain argymhellion yn y gweithle, addysgiadol, ac argymhellion gweithgarwch corfforol eraill ar gyfer menywod, merched, a phobl sy'n cael mislif.
- Bydd angen i lunwyr polisiâu ystyried **cyfarwyddyd a allai helpu i leihau tabŵ cymdeithasol** o amgylch y cylch mislif a mislif.
- Bydd angen i ymchwil yn y dyfodol ddatblygu **dyluniadau astudio cadarn a diffinio a disgrifio ymyriadau** ar gyfer ailadroddadwyedd a chyffredinolrwydd.
- Mae angen ymchwilio i anghenion ac ymyriadau ar gyfer **grwpiau lleiafrif ethnig a phobl sy'n cael mislif**.

**Dyma'r adroddiad llawn:** <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5098557/v1>