

Effeithiolrwydd ymyriadau sy'n helpu menywod, merched a phobl sy'n cael mislif i gymryd rhan mewn ymarfer gweithgaredd corfforol: trosolwg bras o adolygiadau

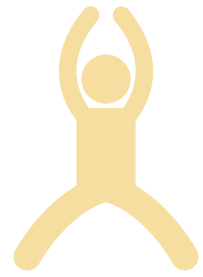
Medi 2024

Judit Csontos, Deborah Edwards, Elizabeth Gillen, Juliet Hounsome, Meg Kiseleva, Mala Mann, Amrita Sidhu, Natalie Brown, Steven Macey, Melanie Matthews, Ruth Lewis, Adrian Edwards, Elizabeth Doe, Claire James, Alison Cooper

Cefndir

Argymhellir oedolion i wneud naill ai **150-300 munud o weithgaredd corfforol cymedrol i egniol** neu **75-150 munud o weithgaredd corfforol egniol** yr wythnos.

Er hynny, mae nifer y merched sydd **ddim** yn gwneud digon o ymarfer corff yn **5% yn uwch na dynion yn fyd-eang**.



Mae **nifer o rwystrau** yn wynebu merched, merched ifanc a phobl sy'n cael y mislif rhag gwneud ymarfer corff.

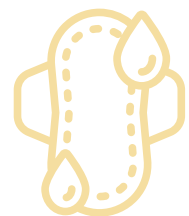
- y mislif
- rhagfarn ar sail rhywedd
- tyb o sgiliau a gallu isel o ran ymarfer corff
- dim digon o gymorth gan ffrindiau neu deulu

Mae'r 'Arolwg Cyflym o Adolygiadau' yn dilyn y **Crynodeb Cyflym o'r Dystiolaeth** a gynhaliwyd ym mis Gorffennaf 2024.

Y nod

Nod yr adolygiad hwn yw:

- Ymchwilio i **effeithiolrwydd ymyriadau** sy'n helpu menywod, merched a phobl sy'n cael mislif i gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol
- deall ymhellach a yw unrhyw un o'r ymyriadau hyn yn cynnwys sut **i reoli'r gallu i gymryd rhan mewn ymarfer corff yn ystod y mislif**.



Sylfaen y Dystiolaeth

Cafodd bymtheg **adolygiad systematig** allan o 16 o adroddiadau (wedi'u cyhoeddi rhwng 2008-2024) eu cynnwys yn yr adolygiad.

Beth yw adolygiad systematig?
Adolygiad gwyddonol manwl a thrylwyr o'r llenyddiaeth bresennol ar bwnc penodol.

Prif Ganfyddiadau

Nodwyd ystod eang o ymyrraeth yn y llenyddiaeth, gan gynnwys:



Addysgol



Amgylcheddol



Nifer o elfennau

Roedd y rhan fwyaf o adolygiadau yn dangos **tystiolaeth gymysg o effeithiolrwydd** yn annog pobl i wneud mwy o ymarfer corff, ac wedi arwain at **ganlyniadau aneglur**.

Bylchau yn y Dystiolaeth

Roedd diffyg **tystiolaeth benodol** ynglŷn â'r ymyriadau i gefnogi cymryd rhan mewn ymarfer corff sy'n gysylltiedig â'r mislif.

Yn aml, mae ymyriadau sydd eisoes yn bodoli yn cael eu grwpio fesul lleoliad (megis ysgolion neu yn y gymuned) sydd **o bosib yn cyfyngu ar y gallu i drosglwyddo'r canlyniadau**.

Dim ond dau adolygiad a nodwyd **grwpiau ethnig lleiafrifol**.

Doedd dim un o'r cyhoeddiadau'n sôn am 'bobl sy'n cael y mislif, **ond nad ydyn nhw'n uniaethu'n fenywaidd**'.

Roedd **dros hanner** o'r astudiaethau ymchwil sylfaenol yn yr adolygiadau systematig **o ansawdd gwael** neu'n cynnwys **risk uchel i gymedrol o ragfarn**.

Beth yw 'risk rhagfarn'?

Mae hyn yn golygu'r bod hi'n debygol y gall nodweddion yr astudiaeth ddangos canlyniadau camarweiniol.

Goblygiadau ymchwil ar gyfer y dyfodol

Dylai ymchwil y dyfodol ganolbwyntio ar:

- **ddatblygu a gwerthuso ymyriadau** sy'n helpu i reoli gweithgaredd corfforol **trwy gydol y mislif**.
- dealltwriaeth bellach o anghenion, ac ymyriadau ar gyfer **grwpiau lleiafrif ethnig**.

Mae'r adolygiad cyflym llawn ar gael i'w weld yma:

[The effectiveness of interventions that support women, girls, and people who menstruate to participate in physical activity: a rapid overview of reviews | Research Square](#)