



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

Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

Ffeithiau Allweddol ar gyfer Polisi
ac Arfer: Adroddiad Cryno



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Cynnwys

1. Cyflwyniad	1
2. <i>Pwy sy'n cymryd rhan yn hamdden awyr agored?</i>	2
3. <i>Beth y mae pobl yn ei wneud</i>	5
4. <i>Ble y mae pobl yn mynd</i>	7
5. <i>Pam a Pham Lai: Cymhellion a Rhwystrau at Gyfranogi</i>	9
6. Galw yn y Dyfodol	12
7. Gweithgarwch Corfforol a Buddion Iechyd	16
8. Gwariant a Buddion Economaidd	18
9. Gofalu am yr Amgylchedd	19
10. Heriau Allweddol	21



Cyhoeddir gan:

Cyfoeth Naturiol Cymru

Ffôn: **0300 065 3000**

E-bost: **enquiries@naturalresourceswales.gov.uk**

Gwefan: **www.cyfoethnaturiol.cymru**

© Cyfoeth Naturiol Cymru

Diogelir pob hawl. Gellir atgynhyrchu'r ddogfen hon gyda chaniatâd Cyfoeth Naturiol Cymru ymlaen llaw.

Cefnogir yr Adroddiad Cryno hwn gan Adroddiad Llawn ac Adroddiad Technegol cynhwysfawr. Mae'r rhain, ynghyd â thablau data llawn, ar gael i'w lawrlwytho o wefan CNC.

Awdur:

Sue Williams

Dadansoddiad:

TNS Global

Rhagfyr 2016

Cyflwyniad

Beth yr ydym ni'n ei wybod am hamdden awyr agored yng Nghymru? Mae pawb wedi gweld pobl allan yn yr awyr agored, yn chwarae ar y traeth, yn mynydda, neu'n cerdded y ci, felly pam cynnal arolwg cenedlaethol ar weithgareddau awyr agored?

Mae Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru yn ein helpu ni i ateb llawer o gwestiynau na allwn eu hateb dim ond o'r hyn yr ydym yn ei weld o'n cwmpas. Mae'n cynnig tystiolaeth gadarn ar:

- yn union faint 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 manau y maen nhw'n ymweld â hwy
- y rhwystrau a'r cymhellion
- pa un a yw cyfranogiad yn newid, a beth yr hoffai pobl ei wneud yn y dyfodol
- buddion iechyd ac economaidd hamdden awyr agored
- faint y mae pobl yn pryderu am yr amgylchedd

Mae'r Adroddiad Cryno hwn yn tynnu sylw at ganlyniadau allweddol yr arolwg, ac yn cynnig crynodeb o'r prif faterion ar gyfer polisi ac arfer.

Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

Mae'r adroddiad cryno hwn wedi'i seilio ar ganlyniadau Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru 2014/15, a gomisiynwyd gan Gyfoeth Naturiol Cymru. Mae hefyd yn cynnwys data o arolygon 2011 a 2008 (a gynhaliwyd gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru a Chomisiwn Coedwigaeth Cymru). Dyma'r arolwg mwyaf i gyfranogiad yn hamdden awyr agored gan bobl sy'n byw yng Nghymru. Mae'n gynrychioliadol o'r boblogaeth oedolion, sy'n ymdrin â phob ardal o'r dref i'r wlad, ynghyd â phob oed a chefnidir. Cynhaliwyd y cyfweiliadau dros gyfnod o 12 mis, felly'n ystyried unrhyw wahaniaethau tymhorol mewn cyfranogiad.

Cefnogir yr Adroddiad Cryno hwn gan Adroddiad Llawn ac Adroddiad Technegol, sydd ar gael i'w lawrlwytho o wefan CNC.

Pwy sy'n cymryd rhan yn hamdden awyr agored?

Un o'r cwestiynau allweddol a ofynnir gan yr arolwg oedd pwy sy'n cymryd rhan yn hamdden awyr agored? A'r ateb clir oedd ...

y rhan fwyaf o bobl!

Yn gyffredinol, gwelwyd bod 93% o oedolion yng Nghymru wedi cymryd rhan mewn rhyw fath o hamdden awyr agored o leiaf unwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Rhan o'r rheswm pam mae'r ffigwr hwn mor uchel yw oherwydd ei fod yn cynnwys cymaint o wahanol weithgareddau a mannau ... popeth o ddringo ymhlith copaon mynyddoedd uchel, i gael picnic ar y traeth, neu fynd â phlant i'r maes chwarae lleol.

OND ... er ei bod yn beth da bod cymaint o bobl yn defnyddio'r awyr agored, mae peth heriau sylweddol.

Er bod y rhan fwyaf o bobl wedi cymryd rhan mewn hamdden awyr agored o bryd i'w gilydd, mae llawer yn llai yn cymryd rhan yn rheolaidd ...

dim ond 22% o bobl sy'n gyfranogwyr rheolaidd.

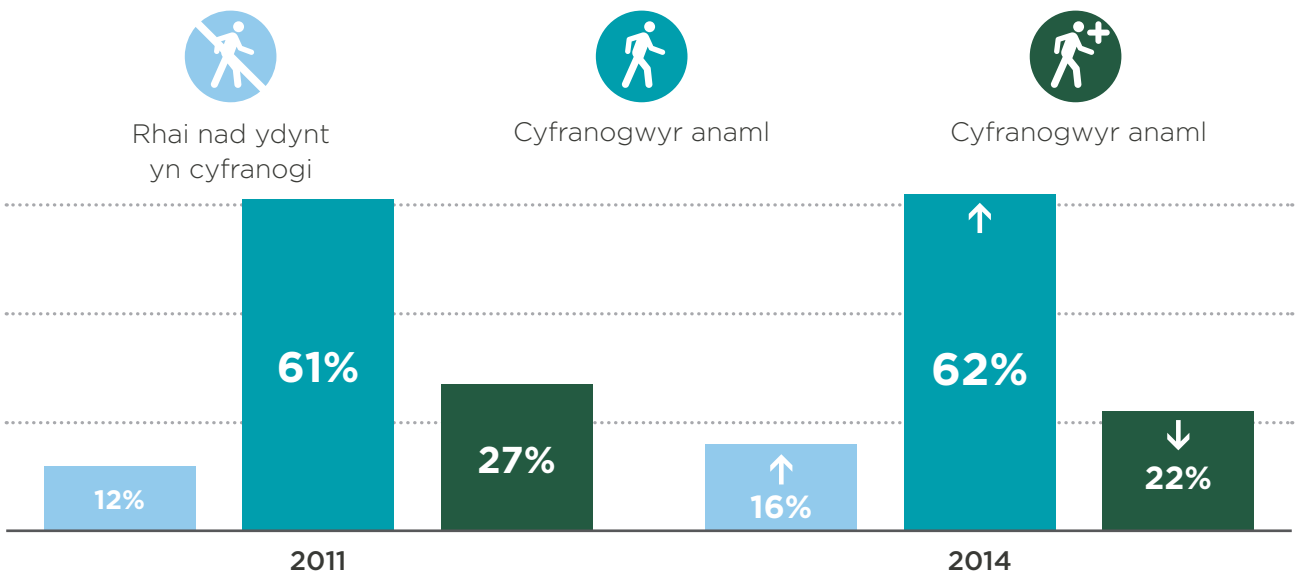
Yn 2014, mae cyfranogiad aml wedi dirywio - mae gostyngiad sylweddol wedi bod yn lefel cyffredinol ac amllder ymweliadau â'r awyr agored er 2011, i lawr o 27% i 22%.

Her allweddol yw deall pam mae cyfranogiad aml wedi dirywio, a chanfod ffyrdd o

gynyddu amllder

y cyfranogi i gael mwy o bobl allan yna yn mwynhau'r awyr agored yn rheolaidd.

■ Graffig 1. Pwy sy'n cyfranogi? Y rhan fwyaf o bobl, ond nid yn aml



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganrannau o gyfanswm poblogaeth oedolion Cymru ym mhob grŵp amllder, e.e. yn 2014, roedd 22% o oedolion yng Nghymru yn gyfranogwyr rheolaidd

Pwy sy'n cymryd rhan yn hamdden awyr agored?

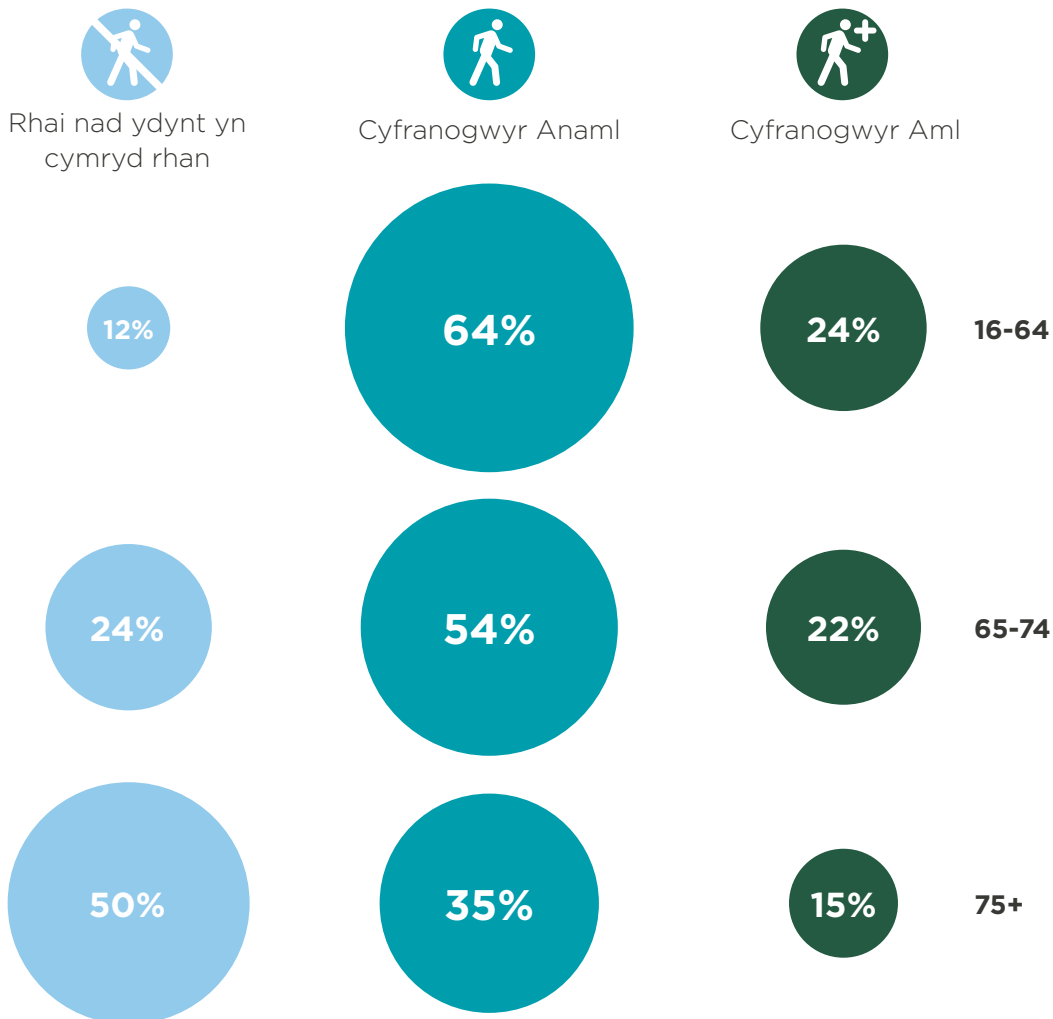
Mae cyfle cyfartal yn bwysig ym mhob agwedd ar fywyd, ac nid yw cymryd rhan yn hamdden awyr agored yn eithriad. Felly fe wnaethom edrych ar gyfranogiad cymharol gan wahanol grwpiau cymdeithas, a chanfod bod ...

pwy ydych chi yn bwysicach na ble'r ydych chi'n byw.

Yn gyffredinol, roedd y lefelau cyfranogi isaf gan bobl hŷn (yn arbennig y rheini dros 75) sydd ag *anabledd* hefyd.

Ychydig o wahaniaeth oedd rhwng proffil demograffig cyfranogwyr 'anaml' ac 'aml', ac eithrio bod yn berchen ar gi. Roedd ymwelwyr aml ymron ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn berchen ar neu'n gofalu am gi (59%), o'i gymharu ag ymwelwyr anaml (32%).

■ Graffig 2. Oed sy'n effeithio fwyaf ar gyfranogiad



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganrannau o bob grŵp demograffig ym mhob grŵp amllder, e.e. roedd 24% o bobl 16-64 oed yn gyfranogwyr rheolaidd

Pwy sy'n cymryd rhan yn hamdden awyr agored?

“I wandered lonely as a cloud ...”

Mae cerdd Wordsworth yn dal i gyfleu synnwyr o gerdded mewn unigedd dros y bryniau, ond a yw hynny'n wir am hamdden awyr agored heddiw?

Canfu'r arolwg bod hamdden awyr agored yn fwy o **weithgaredd cymdeithasol** y dyddiau hyn. Roedd y rhan fwyaf o bobl yn ymweld â'r awyr agored naill ai gyda'u teulu neu'u ffrindiau, gydag ychydig dros chwarter o ymweliadau (26%) hefyd yn cael eu gwneud gyda phlant. Ond mae gostyngiad sylweddol wedi bod yn nifer yr ymweliadau a wneir gydag aelodau'r teulu.

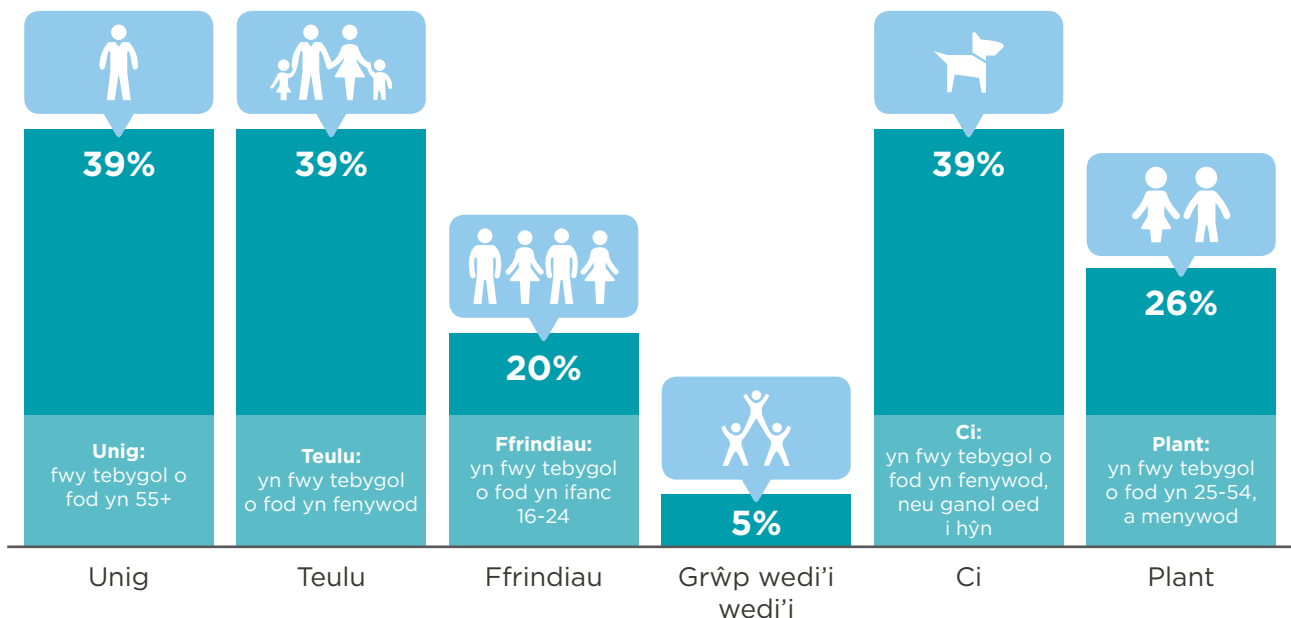
Mae cynnydd bach wedi bod yn nifer y teithiau ar eu pennau eu hunain, gyda dros draean o ymweliadau yn cael eu gwneud gan bobl ar eu pennau eu hunain. Ond dim ond ychydig o ymweliadau a wnaed fel rhan o grŵp wedi'i drefnu, gan godi rhai heriau ar **sut y gallwn gyfathrebu gyda defnyddwyr awyr agored** yn enwedig mewn perthynas ag ymddygiad cyfrifol.

Ymddengys hefyd bod **“cyfaill gorau dyn”** yn gydymaith rheolaidd, gyda 39% o ymweliadau yn cael eu gwneud gan bobl gyda chi. Fe welsom hefyd bod menywod a phobl ganol oed i hŷn yn fwy tebygol o fod â chi gyda hwy, o bosibl yn cynnig cwmnïaeth neu synnwyr diogelwch.

Mae gan **oed** ddylanwad arbennig o gryf: mae oedolion ifanc yn llawer yn fwy tebygol o ymweld gyda ffrindiau, a menywod canol oed yn mynd allan gyda'u teulu. Mae pobl hŷn yn fwy tebygol o fod ar eu pennau eu hunain - ond a yw hyn trwy ddewis neu oherwydd eu hamgylchiadau?

Rhaid i ni rhoi ystyriaeth gynyddol i'r ymweliadau a wneir gan bobl â chi, teuluoedd gyda phlant, pobl hŷn ar eu pennau eu hunain, a grwpiau o ffrindiau. Beth yw eu hanghenion a'r rhwystrau? Beth maen nhw eisiau ei wneud a ble y maen nhw eisiau mynd?

■ **Graffig 3. Mae Hamdden Awyr Agored yn Weithgaredd Cymdeithasol**



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganrannau o'r holl ymweliadau, e.e. roedd 26% o'r holl ymweliadau gyda phlant

Beth y Mae Pobl yn ei Wneud

Yn draddodiadol, mae hamdden awyr agored wedi cael ei ystyried yn weithgareddau ‘cefn gwlad’, yn bennaf yn cynnwys gweithgareddau megis mynydda a dringo. Mae’r gweithgareddau hyn yn parhau yn fathau pwysig iawn o hamdden awyr agored, ond yn gynyddol rydym wedi dod i ddeall nad yw’n ymwneud yn gyfan gwbl â sanau gwlan a mynyddoedd . . .

Mae pobl yn mwynhau’r awyr agored mewn sawl gwahanol ffordd, ac fe wnaethom geisio cynnwys yr amrywiaeth hon yn yr arolwg, gan fesur cyfranogiad mewn 19 o weithgareddau gwahanol o chwarae gemau a phicnic, i chwaraeon dŵr a marchogaeth ceffylau. Ond yn gynyddol

mae pobl yn gwneud mwy nac un gweithgaredd, maen nhw’n ‘aml-weithgaredd’.

Fe wnaethom ganfod bod mwyafrif o bobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ‘mewnbyn isel’. Mae’r rhain yn bethau sy’n hawdd eu gwneud, sy’n gofyn am fawr ddim sgiliau neu gyfarpar, yn gofyn am fawr ddim ymdrech corfforol, ac yn hawdd cael mynediad atynt. Maen nhw’n cynnwys gweithgareddau megis cerdded, edrych ar y golygfeydd, mynd â phlant i feysydd chwarae, mynd am bicnic, chwarae gemau anffurfiol, ac edrych ar fywyd gwyllt.

Mae nifer sylweddol o bobl hefyd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau mwy actif, yn enwedig rhedeg, beicio ffordd, nofio awyr agored, neu feicio mynydd. Mae’r rhain yn gynyddol boblogaidd, ac yn aml yn weithgaredd ‘ffordd o fyw’.

I’r gwrthwyneb, mae lefelau gweddol isel o gyfranogiad yn y rhan fwyaf o ffurfiau ‘traddodiadol’ o hamdden, megis pysgota, dringo, a marchogaeth ceffylau.

Gweithgareddau a oedd wedi’u cynnwys yn Arolwg Hamdden Awyr Agored Cymru

- Cerdded (teithiau cerdded byr; cerdded mynyddoedd)
- Beicio ffordd
- Beicio mynydd
- Marchogaeth ceffylau
- Pysgota
- Dringo neu ogofa
- Chwaraeon dŵr modur
- Chwaraeon dŵr heb fodur
- Nofio Awyr Agored
- Chwaraeon eira
- Gwylio’r Bywyd Gwyllt
- Rhedeg
- Edrych ar y Golygfeydd
- Gyrru oddi ar y ffordd
- Mynd ar bicnic
- Ymweld â Meysydd Chwarae Plant
- Gemau Anffurfiol (Ffrisbi ayyb)
- Chwaraeon Maes
- Chwaraeon awyr

Beth y Mae Pobl yn ei Wneud

A yw pobl yn newid pa weithgareddau y maen nhw'n eu gwneud?

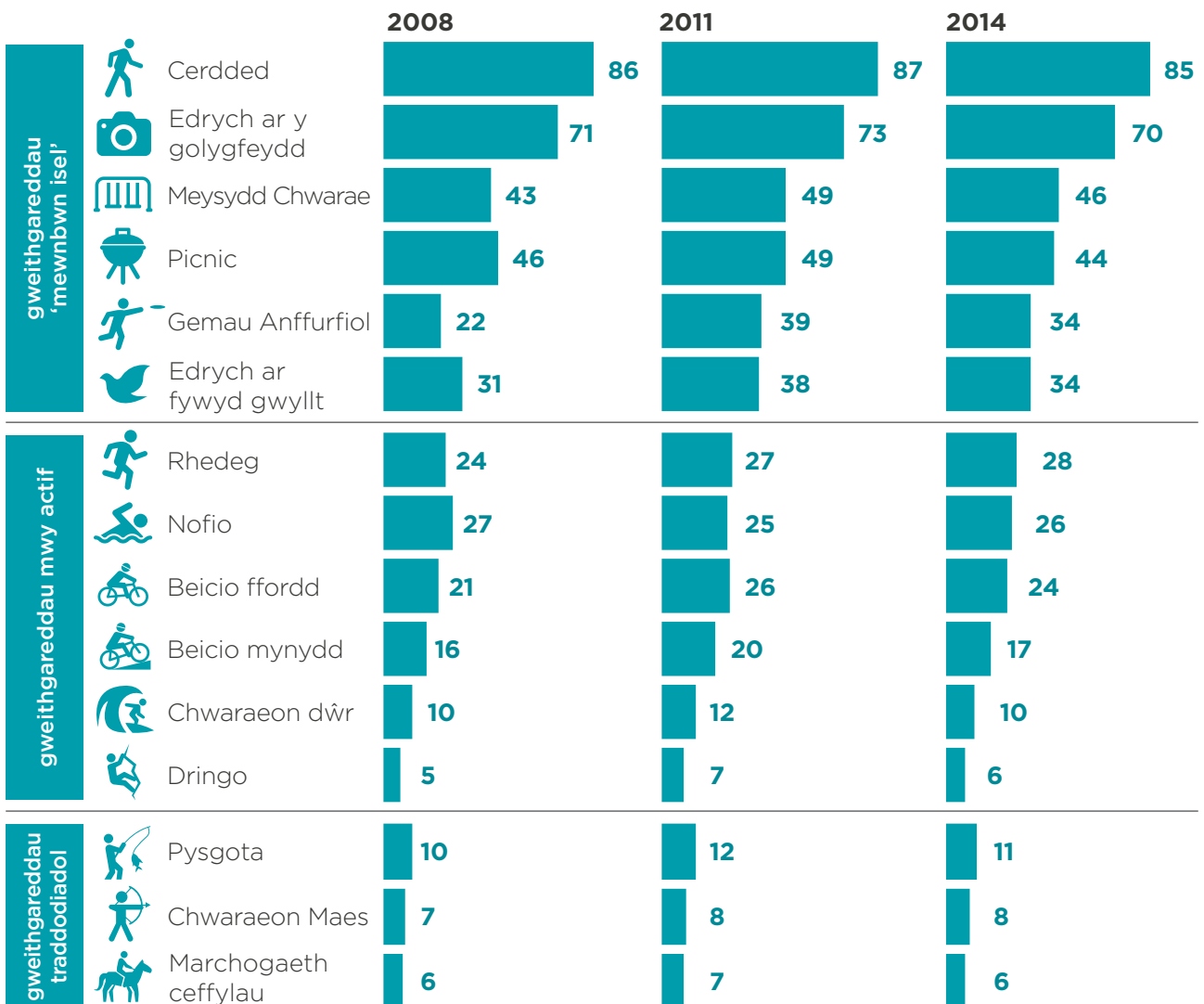
Canfu'r arolwg bod cyfranogiad yn y rhan fwyaf o weithgareddau wedi codi a gostwng dros y blynyddoedd:

- Roedd dirywiad wedi bod yn nifer y gweithgareddau o'u cymharu â'u 'brig' yn 2011, ond mae canlyniadau 2014 yn dal i ddangos cynnydd o'u cymharu â 2008
- Yr unig eithriad yw rhedeg, sydd wedi dangos tuedd glir gyda chynnydd yn y cyfranogiad o 2008 a 2011 i 2014.

Felly beth mae hynny'n ei ddweud wrthym ni?

Yn gyffredinol, dengys yr arolwg bod cyfranogiad mewn gweithgareddau penodol wedi codi a gostwng dros y blynyddoedd. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd cynllunio ar gyfer y galw yn y dyfodol, sy'n golygu ei bod hi'n bwysig bod cyfleoedd hamdden awyr agored yn hyblyg ac â'r potensial i gefnogi amrywiaeth newidiol o weithgareddau.

■ **Graffig 4. Newidiadau mewn gweithgareddau awyr agored (yr ymgwymerwyd â hwy yn ystod y 12 mis diwethaf)**



(Nid yw'r holl newidiadau hyn yn sylweddol)

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganrannau o gyfanswm poblogaeth oedolion Cymru, e.e. yn 2014, roedd 28% o oedolion wedi rhedeg o leiaf unwaith yn y 12 mis diwethaf

Ble y Mae Pobl yn Mynd

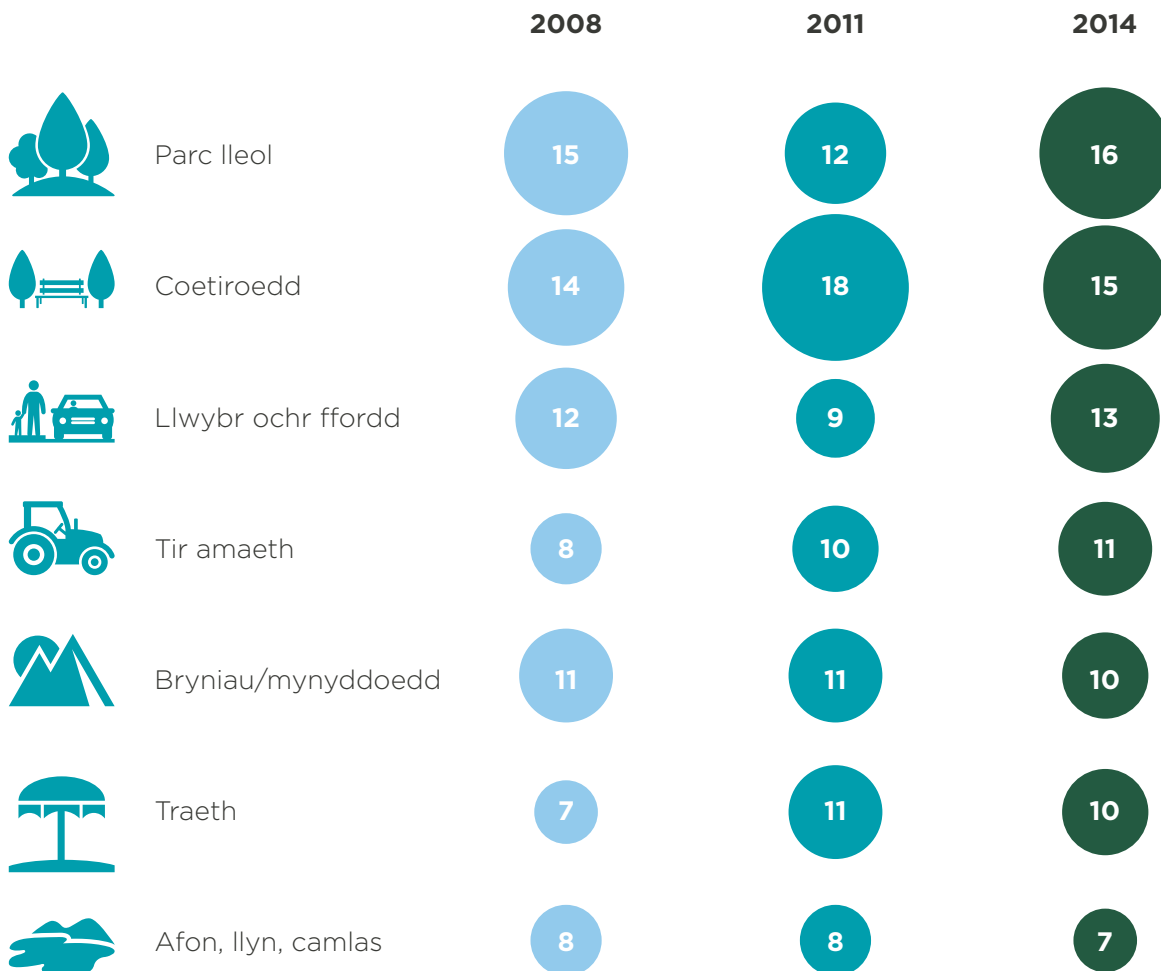
Mae'r 'awyr agored' yn golygu gwahanol bethau i wahanol bobl, o'r mynyddoedd gwyllt i'r parciau mwy datblygedig, ac mae'n ymdrin â thir a dŵr. Felly ynghyd ag ehangu diffiniad hamdden awyr agored i gynnwys holl weithgareddau awyr agored anffurfiol, roedd yr arolwg hefyd yn cynnwys ystod eang o fannau.

Y manau yr ymwelwyd â hwy'n fwyaf cyffredin oedd parciau neu goetiroedd a choedwigoedd lleol, gyda niferoedd yn llai yn ymweld â bryniau a rhostiroedd, traethau, a thir amaeth. Roedd llai yn ymweld â 'Mannau glas', gyda llai o ymweliadau â dŵr mewndirol megis llynnoedd ac afonydd, a'r môr.

Ychydig o newid cyffredinol sydd wedi bod yn y mathau o fannau y mae pobl yn ymweld â hwy:

Mae Parciau a Choetiroedd / Coedwigoedd Lleol wedi bod yn y 'ddau uchaf' o ran cyrchfannau yn gyson rhwng 2008 a 2014.

■ Graffig 5. Newidiadau yn y manau y mae pobl yn ymweld â hwy



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl ymweliadau i bob math o le, e.e. yn 2014, roedd 16% o'r holl ymweliadau i barciau lleol

Ble y Mae Pobl yn Mynd

Felly pam mae pobl yn dewis mynd i wahanol fannau?

Agosrwydd? Gweithgareddau? Cyfleusterau? Hawdd eu defnyddio?

Canfu'r arolwg bod patrwm ymweliadau hamdden wedi newid:

- Mae gostyngiad wedi bod mewn ymweliadau sydd agosaf i'r cartref
- Er gwaethaf hyn, mae cynnydd wedi bod yn y bobl sy'n cerdded i'w cyrchfan, a gostyngiad yn y bobl sy'n defnyddio car
- Mae dirywiad wedi bod hefyd yn ymweliadau byr o lai na 1 awr

Yn gyffredinol, mae pobl yn dal i gymryd rhan mewn hamdden awyr agored mewn darnau 'byr', sy'n fyr o ran hyd ac yn agos at adref, ond mae'n ymddangos bod hyn yn newid.

Rhaid i ni wneud mwy o waith i ddeall pam y mae llai o ymweliadau 'carreg y drws' hyd byr, yn agos at adref.

■ Graffig 6. Newidiadau i 'ymweliadau carreg y drws'

Gostyngiad yn ymweliadau 'agos i adref'



2014
38%

2011
46%

2008
43%

Gostyngiad yn 'ymweliadau byr'



2014
12%

2011
14%

2008
16%

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl ymweliadau, e.e. yn 2014, roedd 38% o'r ymweliadau yn agos i gartref

Adran 5:

Pam a Pham Lai: y Cymhellion a'r Rhwystrau at Hamdden Awyr Agored

Felly pam mae rhai pobl yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored, ac nid eraill? Mae deall y cymhellion a'r rhwystrau yn hanfodol. Fe all ein helpu ni i dargedu ein negeseuon i wahanol grwpiau, annog cyfranogiad cynyddol, a darparu cyfleoedd mynediad mwy priodol.

Gofynnodd yr arolwg pam y gwnaethant gymryd rhan yn eu gweithgaredd awyr agored diweddaraf,

y cymhelliant a grybwyllwyd yn fwyaf cyffredin oedd 'iechyd ac 'ymarfer corff'.

Cafodd cymhellion ymarferol eu crybwyll yn aml hefyd, gyda'r angen i gerdded y ci yn cael ei grybwyll gan chwarter y bobl. I eraill eu prif gymhelliant oedd cymryd rhan yn eu diddordeb neu weithgaredd penodol.

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

Gwelwyd bod cymhellion pobl yn amrywio gan gynnwys eu hoed, rhyw, a'r manau yr oeddynt yn ymweld â hwy. Yn benodol:

- Mae pobl hŷn (dros 55) yn amlwg yn debygol o gael eu cymell gan 'iechyd ac ymarfer corff'
- Mae gan ddynion ffocws penodol ar fwynhau diddordeb penodol, a menywod yn fwy tebygol o ymweld â'r awyr agored i ddiddanu plant
- Mae coetiroedd ac afonydd / camlesi yn arbennig o ddeniadol i bobl os mai eu prif gymhelliant yw cerdded eu ci
- I'r gwrthwyneb, mae parciau lleol yn apelio i bobl os mai eu prif reswm dros fod yn yr awyr agored yw diddanu plant
- Mae ymweliadau â'r traeth yn fwy tebygol o gael ei wneud dim ond er mwynhad ac i gymryd mantais ar dywydd braf

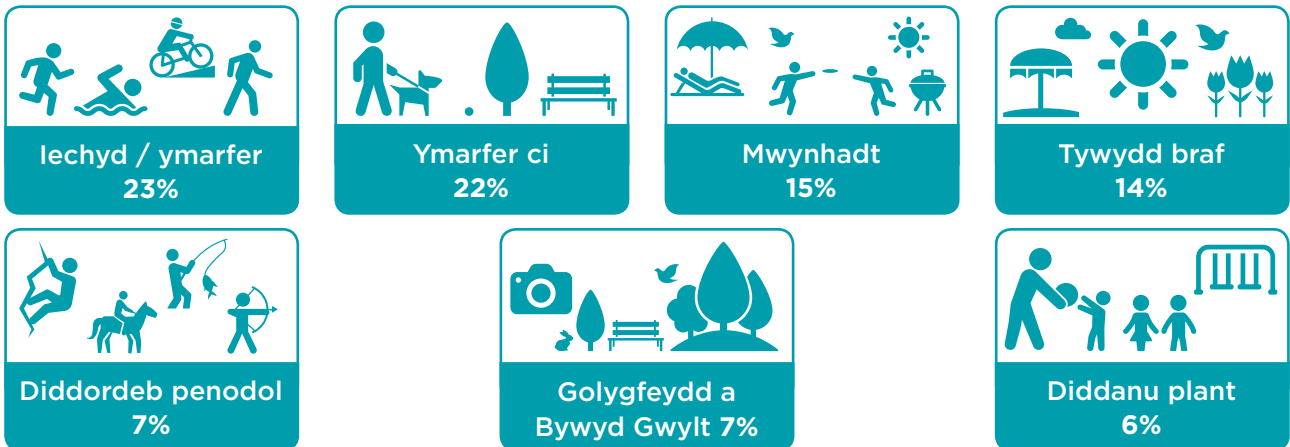
Bydd deall sut y mae cymhellion yn newid yn ôl oed, rhyw a manau yn gwneud ein hymyriadau yn fwy perthnasol ac yn helpu i gynyddu cyfranogiad.

Pam a Pham Lai: y Cymhellion a'r Rhwystrau at Hamdden Awyr Agored

■ Graffig 7. Amrywiadau yn y Cymhellion

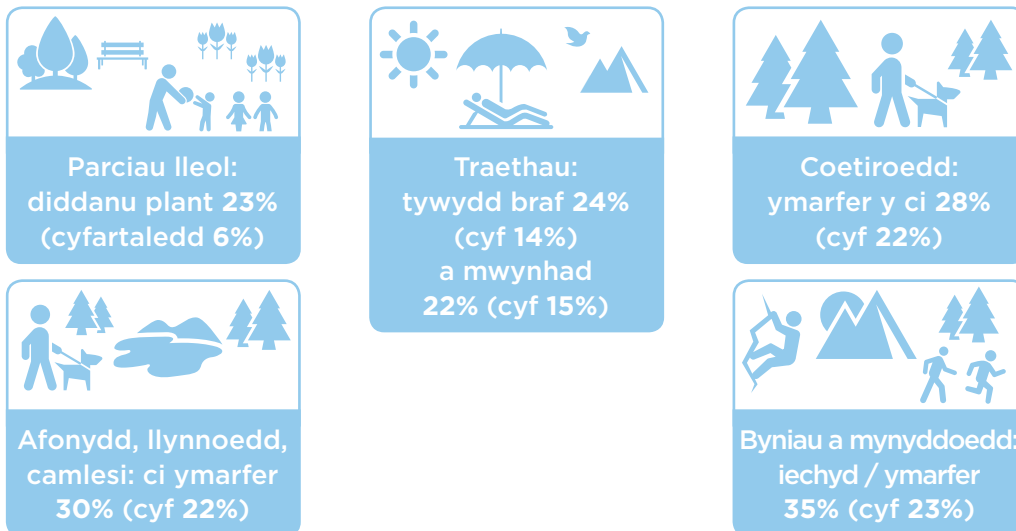
Amrywiadau yn y cymhellion i ymweld â'r awyr agored

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl ymweliadau, e.e. nodwyd iechyd/ymarfer fel cymhelliad i 23% o'r ymweliadau



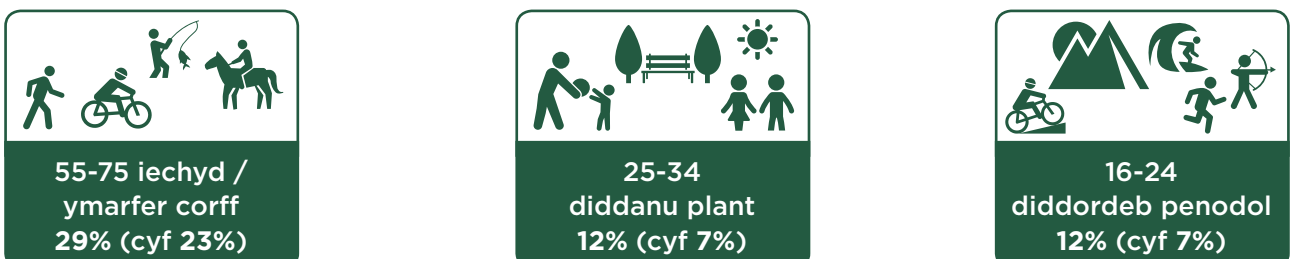
Gwahaniaethau yn ôl manau yr ymwelir â hwy: yn fwy tebygol o fod wedi'u cymell gan ...

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o ymweliadau i leoedd penodol, o'i gymharu â'r cyfartaledd, e.e. roedd 35% o'r ymweliadau i fryniau a mynyddoedd wedi'u cymell gan iechyd/ymarfer



Gwahaniaeth yn ôl oed: yn fwy tebygol o fod wedi'u cymell gan ...

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r ymweliadau a wnaed gan grwpiau oedran penodol, e.e. roedd 12% o'r ymweliadau gan bobl 16-24 oed wedi'u cymell gan ddiddordeb penodol



Pam a Pham Lai: y Cymhellion a'r Rhwystrau at Hamdden Awyr Agored

Felly pam nad yw rhai pobl yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored?

Beth, os o gwbl, sydd yn eu hatal? Neu efallai nad os ganddynt ddiddordeb?

Mae'r un mor bwysig deall ymddygiad pobl i ganfod pam nad yw pobl yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored. Gofynnodd yr arolwg pam nad oedd pobl byth yn cymryd rhan (y rheini nad oeddynt wedi ymweld â'r awyr agored yn ystod y 12 mis diwethaf) a pham mai anaml iawn yr oedd pobl yn cymryd rhan (y rheini nad oeddynt wedi ymweld yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf).

Fe welsom fod gan y rheini nad oeddynt byth yn cymryd rhan fwy o rwystrau llwyr, cyfuniad heriol o:

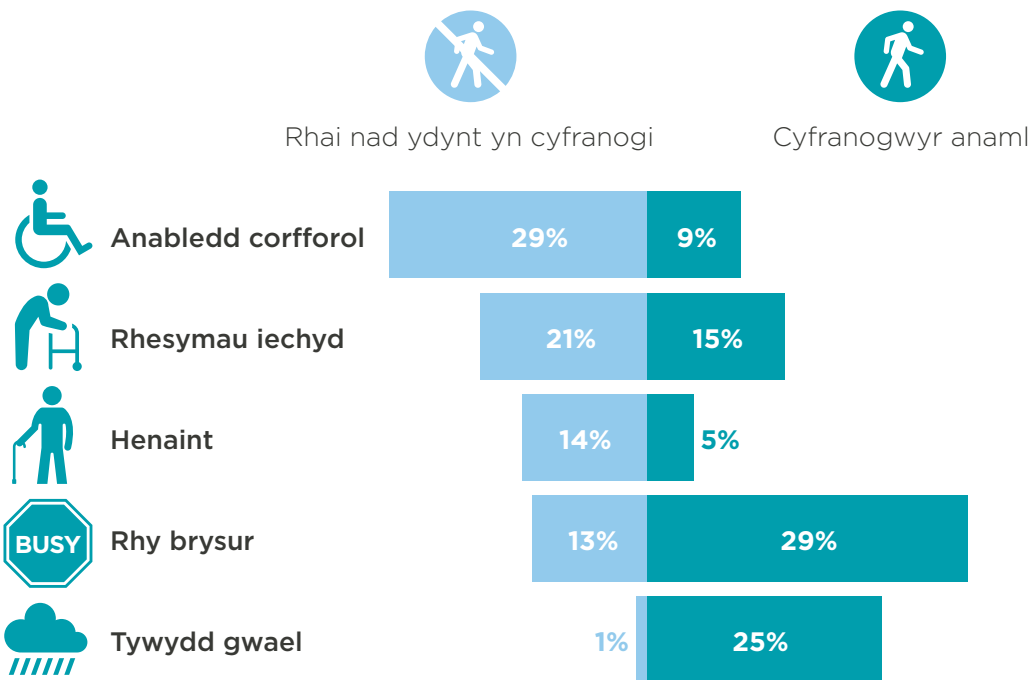
Henaint + Anabledd + Iechyd Gwael

I'r gwrthwyneb, roedd y cyfranogwyr prin yn mynegi mwy o rwystrau yn y cyfle, gyda chyfuniad o:

Diffyg Amser + Tywydd Gwael

Serch hynny, anaml iawn yr oedd y prif agweddau yr ydym wedi mynd i'r afael â hwy yn draddodiadol, megis diffyg gwybodaeth neu fannau i fynd ynddynt, ynghyd â chost neu faterion trafniadaeth, yn cael eu crybwyll fel rhwystrau.

■ Graffig 8. Amrywiadau mewn Rhwystrau



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o bobl nad ydynt yn cyfranogi neu ddim yn cyfranogi'n rheolaidd, e.e. nododd 25% o'r rhai nad oeddynt yn cyfranogi bod tywydd gwael yn rhwystr

Ffocws ar Alw yn y Dyfodol

Yn amlwg mae ceisio deall, a rhagweld, y dyfodol ar gyfer hamdden awyr agored yn anodd. Fel unrhyw newidiadau mewn cymdeithas, fe all fod yn amodol ar ystod eang o wahanol ddylanwadau, na allwn ragweld llawer ohonynt. Serch hynny, mae'r arolwg yn rhoi cipolwg i ni o'r hyn i'w ddisgwyl yn y tymor byr i ganolig.

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

Gan edrych yn ôl rhwng 2014 a 2011, rydym wedi gweld rhai newidiadau i hamdden awyr agored yn ystod y 3 blynedd ddiwethaf. Er nad yw lefel gyffredinol y cyfranogi wedi newid, a bod cymhellion a rhwystrau pobl wedi parhau yn weddol statig, mae rhai gwahaniaethau yn amllder y cyfranogiad ynghyd â gostyngiad yn yr 'ymweliadau ar garreg y drws'.

Y prif newidiadau mewn hamdden awyr agored:

- Mae *amlder* y cyfranogi wedi dirywio'n sylweddol gyda 22% yn unig o oedolion yn ymweld â'r awyr agored yn aml (wedi'u diffinio fel cyfartaledd o 21 ymweliad neu'n fwy yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf), o'i gymharu â 27% yn 2011. Mae cyfran y bobl nad oeddynt wedi ymweld o gwbl yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf wedi cynyddu'n sylweddol i 16% (cynnydd o 12% yn 2011)
- Mae ymweliadau byr, yn agos i'r cartref hefyd wedi dirywio. Mae gostyngiad wedi bod yn y gweithgareddau byr iawn o lai na 1 awr - 23% yn 2014, i lawr o 25% yn 2011 a 27% yn 2008. Mae gostyngiad wedi bod hefyd yng nghanran yr ymweliadau 'carreg drws' (cyrchfannau sy'n llai na 1 milltir o'r cartref), 38% yn 2014, i lawr o 46% yn 2011
- Mae gostyngiad wedi bod yn yr ymweliadau teuluol a chynnydd cysylltiedig yng nghyfran yr ymweliadau a wnaed gan bobl ar eu pennau eu hunain
- Er bod cyfranogiad yn y rhan fwyaf o weithgareddau wedi codi a gostwng, mae cynnydd clir wedi bod wrth redeg

Mae'n debyg bod y dirywiad yn yr amlder o ganlyniad i'r dirywiad cysylltiedig mewn 'gweithgaredd carreg y drws', gan ein bod ni'n gwybod bod pobl yn cymryd rhan yn amlach pan mae'r gweithgaredd yn hawdd ei wneud ac yn agos i'r cartref. Hwyrach wrth i bobl ddewis gwneud ystod ehangach o weithgareddau awyr agored, rhaid iddynt deithio ymhellach i ganfod cyfleoedd neu gyfleusterau addas. Mae'r rheswm dros ddirywiad mewn ymweliadau teuluol yn anos ei ddeall, a bydd angen ymchwil pellach.

Ffocws ar Alw yn y Dyfodol

Fe wnaethom hefyd ofyn i bobl am beth yr hoffent ei wneud yn y dyfodol.

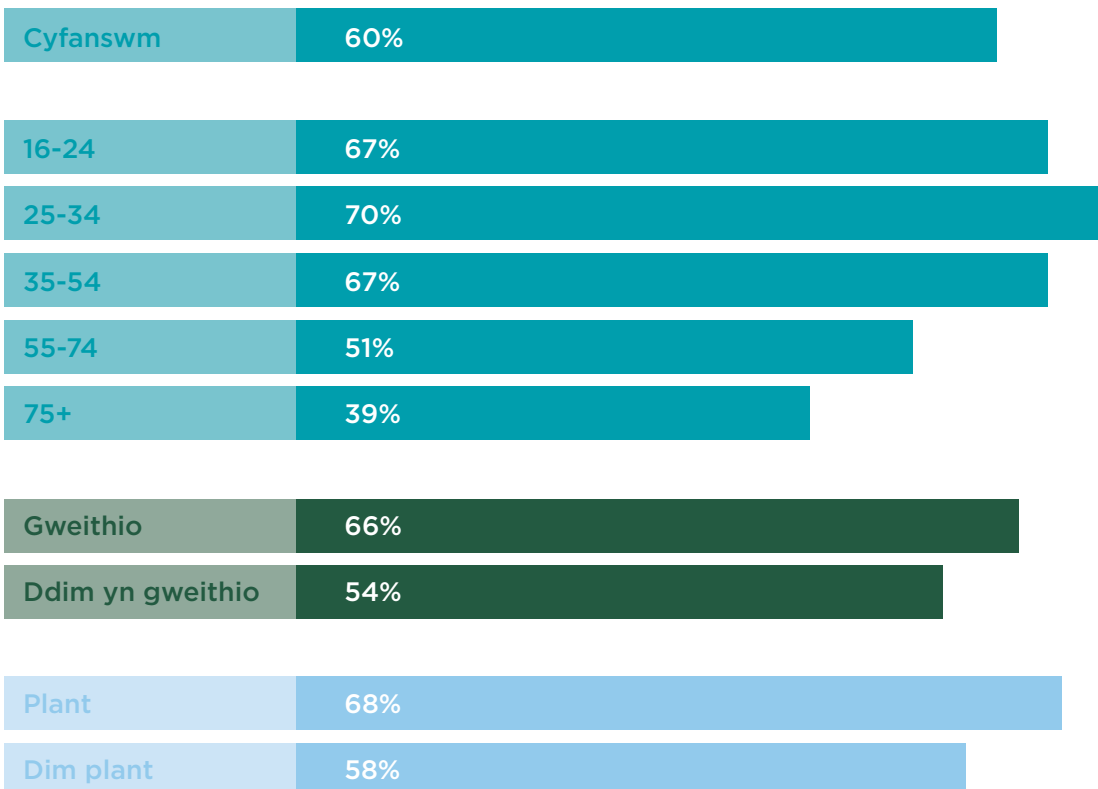
Mae hyn yn rhoi cipolwg i ni a fyddai pobl yn hoffi cyfranogi'n fwy, ac os ydynt, beth yr hoffent ei wneud a ble yr hoffent fynd. Bydd deall yr hoffterau hyn yn ein helpu ni i benderfynu pa fath o gyfleusterau a chyfleoedd i'w darparu yn y dyfodol.

Canfu'r arolwg y byddai 60% o bobl yn hoffi ymweld â'r awyr agored yn amlach.

Beth yr ydym yn ei wybod am y bobl sydd wedi dweud yr hoffent wneud mwy? A sut y maen nhw'n cymharu â'r rheini nad ydynt eisiau cyfranogi mwy yn y dyfodol? Daw'r lefelau galw uchaf gan:

- Grwpiau iau a chanol oed (rhwng 16 - 54)
- Pobl sy'n gweithio
- Teuluoedd â phlant

■ Graffig 9. Pwy fyddai'n hoffi cyfranogi mwy yn y dyfodol?



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl boblogaeth oedolion yng Nghymru, e.e. hoffai 67% o bobl 16-24 oed gyfranogi mwy yn y dyfodol

Ffocws ar Alw yn y Dyfodol

Ond beth hoffai'r holl bobl hyn ei wneud yn y dyfodol? Fel yr ydym wedi'i weld gyda chyfranogiad cyfredol, nid oes un gweithgaredd, ond yn hytrach mae llawer o wahanol weithgareddau awyr agored y byddai pobl yn hoffi eu gwneud.

Cafwyd lefelau uchel o alw am gerdded, gyda nifer yn llai eisiau mynd i weld golygfeydd yn amlach.

Roedd gweithgareddau mwy actif hefyd ymhlith y prif weithgareddau o ran dewisiadau i'r dyfodol, a beicio mynydd a beicio ffordd yn benodol.

Roedd gweithgareddau mwy actif hefyd ymhlith y prif weithgareddau o ran dewisiadau i'r dyfodol, a beicio mynydd a beicio ffordd yn benodol.

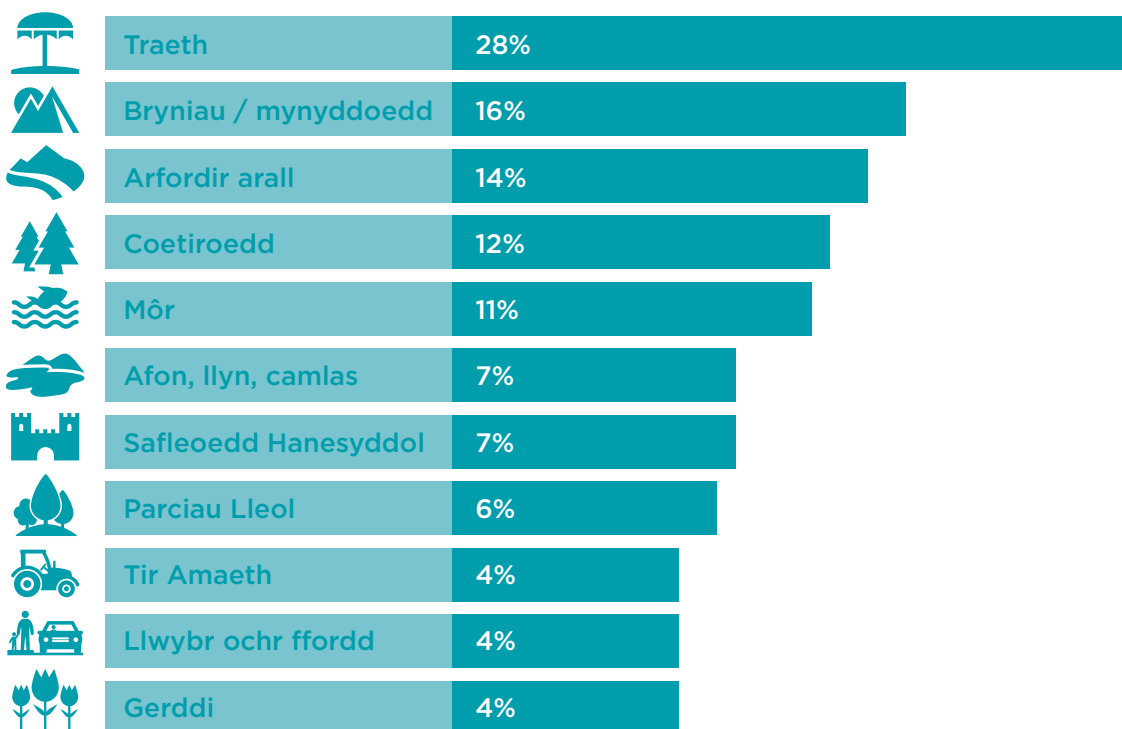
Yma gwelwyd newid i'r ymddygiad hamdden cyfredol, oherwydd cafwyd y galw uchaf am ymweliadau â thraethau, ac yna bryniau a mynyddoedd. I'r gwrthwyneb, mynegwyd lefelau llawer yn llai o ddiddordeb mewn ymweld â pharciau lleol.

Ymddangosai fod dewisiadau pobl yn adlewyrchu apêl mannau mwy eiconig Cymru, sy'n cynnig cyfle am ddiwrnod allan arbennig. I'r gwrthwyneb, mae rhai llefydd 'ar garreg y drws', er eu bod yn cael eu defnyddio'n eang, yn llai uchelgeisiol.

Serch hynny, rhaid cwestiynu a yw dewisiadau pobl yn trosi i'r union ymddygiad, felly mae angen arnom

gydbwysedd rhwng mannau arbennig a chyfleoedd ar garreg y drws.

■ Graffig 10. Ble y mae pobl eisiau mynd yn y dyfodol?



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl boblogaeth oedolion yng Nghymru, e.e. hoffai 28% o'r oedolion ymweld â'r traeth yn fwy aml yn y dyfodol

Ffocws ar Alw yn y Dyfodol

Felly os hoffai pobl wneud mwy o weithgareddau awyr agored, pam nad ydyn nhw'n gwneud hynny? Yr hyn sy'n allweddol i ddeall hyn yw edrych ar y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu sydd o bosibl yn cyfyngu ar eu gallu i newid eu hymddygiad.

Gofynnodd yr arolwg pam nad oeddynt wedi cymryd rhan yn y gweithgareddau a ffefrir ganddynt. Roedd hi'n glir mai

rhwystrau at gyfle

oedd y prif gyfyngiad. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl mai'r prif reswm nad oeddynt wedi cyfranogi oedd oherwydd eu bod yn rhy brysur neu ddiffyg amser, ac yna tywydd gwael. Roedd hyn yn arbennig o wir ar gyfer pobl gyflogedig, dynion, a'r rheini â phlant.

I'r gwrthwyneb, roedd y prif rwystrau a grybwyllwyd gan bobl nad oeddynt yn cyfranogi ar hyn o bryd yn fwy tebygol o fod oherwydd anabledd neu am resymau iechyd. Gellir ystyried y rhain yn

rhwystrau llwyr

Serch hynny, yn yr un modd â chyfranogiad cyfredol, anaml iawn yr oedd pobl yn crybwyll rhwystrau yr oedd pobl yn aml yn tybio a oedd yn ganolog wrth atal cyfranogiad, megis cost neu ddiffyg trafndiaeth.



Gweithgarwch Corfforol a Buddion Iechyd

Gyda lefelau cynyddol o ordewdra yng Nghymru, a chynnydd mewn problemau iechyd cysylltiedig megis clefyd coronaidd y galon, diabetes, a rhai mathau o ganser, nid yw'r angen i gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol erioed wedi bod yn fwy.

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

Er mwyn ateb y cwestiwn hwn, cynhaliwyd dadansoddiad manwl o'r arolwg i ddeall y berthynas rhwng

cyfranogi mewn hamdden awyr agored ... gweithgarwch corfforol ... buddion iechyd.

Seiliwyd hyn ar arweiniad newydd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) a oedd yn datgan y lefelau gweithgarwch corfforol isaf sy'n ofynnol ar gyfer iechyd, wedi'i seilio ar:

- Ddwyster
- Amllder
- Parhad

Canfu'r arolwg fod poblogaeth Cymru wedi'i rhannu yn 7 grŵp penodol, yn amrywio o'r rheini nad ydynt byth yn defnyddio'r awyr agored i'r rheini sy'n gyfranogwyr aml, actif.

Mae gan bob 'segment' gyfuniad unigryw o amllder, parhad, a dwyster, a thra bod rhai yn sicrhau'r buddion iechyd 'uchaf' o'u cyfranogiad mewn hamdden awyr agored, ychydig iawn y bydd eraill yn ei gael, os o gwbl, o'r buddion sy'n gysylltiedig â gweithgarwch corfforol.

Ar sail eu lefelau cyfranogi perthynol, a buddion iechyd cysylltiedig, fe wnaethom grwpio pob segment yn 3 'Parth', ar sail system 'golau traffig':

- Y rheini yn y 'Parth Coch' sy'n cyfranogi lleiaf, ac ychydig iawn o fuddion iechyd y gweithgarwch corfforol y maen nhw'n eu hennill;
- Mae'r rheini yn y 'Parth Ambr' yn cymryd rhan mewn rhyw radd o hamdden awyr agored, ond mewn gwahanol ffyrdd yn methu cyflawni'r lefelau isaf ar gyfer naill ai amllder, dwyster, neu'r hyd sy'n ofynnol ar gyfer buddion iechyd;
- Mae'r rheini yn y 'Parth Gwyrdd' yn bodloni neu'n rhagori ar y lefelau gofynnol o weithgarwch corfforol.

Mae'r cyfuniad o'r ddau segment yn y 'Parth Gwyrdd' yn cynrychioli'r cyfraniad y mae hamdden awyr agored yn ei wneud i'r lefelau gweithgarwch corfforol sy'n ofynnol ar gyfer bywyd iach.

Gweithgarwch Corfforol a Buddion Iechyd

Canfu'r arolwg bod cyfanswm o 28% o boblogaeth oedolion Cymru yn bodloni'r lefel ofynnol o weithgarwch corfforol trwy hamdden awyr agored yn unig!

Ond a yw pobl yn dod yn fwy neu'n llai corfforol egnïol? O'u cymharu â chanlyniadau arolygon 2011 a 2014 dengys bod

gostyngiad sylweddol wedi bod yn y grŵp 'gwyrdd' mwyaf actif a chynnydd sylweddol yn y grŵp 'coch' lleiaf actif.

Mae hwn mewn cyferbyniad amlwg i'r newid a ddigwyddodd rhwng 2008 a 2011, pan gynyddol y cyfranogiad actif.

Mae'r newid hwn yn debyg o fod o ganlyniad i'r gostyngiad mewn cyfranogiad aml, a'r dirywiad cysylltiedig mewn ymweliadau carreg y drws, agos i'r cartref, byr â'r awyr agored. Rhaid gwneud mwy o waith i ddeall achosion y gostyngiad hwn, ac i sicrhau bod cyfranogiad actif yn cynyddu yn y dyfodol.

■ Graffig 11. Grwpiau Gweithgarwch Corfforol. Proffiliau a Newidiadau

● Parth Gwyrdd	2008	2011	2014	2014 Newid	Yn fwy tebygol o fod yn:
Aml a dwyster uchel	17%	19%	15%	↓	perchnogion cŵn, gwledig, gradd, ifanc (16-24)
Anaml ond dwyster uchel a 150+ munud	12%	13%	13%	—	gwryw, canol oed, gweithio llawn amser, ganddynt blant
● Parth Ambr					
Dwyster uchel ond anaml ac yn llai na 150 munud	26%	25%	27%	↑	trefol, ifanc (16-24) gweithio llawn amser
Aml, dwyster isel	8%	8%	8%	—	perchnogion cŵn, Cymunedau yn Gyntaf
Anaml, dwyster isel	21%	21%	22%	—	ganddynt blant, gyrfa, Cymunedau yn Gyntaf, Trefol
● Parth Coch					
Cyfranogwyr Prin	8%	6%	9%	↑	Cymunedau yn Gyntaf oedrannus, anabl
Rhai nad ydynt yn cyfranogi	6%	6%	7%	—	Oedrannus, anabl, benywaidd, trefol, Cymunedau yn Gyntaf

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl oedolion ym mhob grŵp Gweithgarwch Corfforol, e.e. yn 2014, roedd 15% o oedolion yn y grŵp 'aml a dwyster uchel'

Gwariant a Buddion Economaidd

Mae twristiaeth yn rhan bwysig o'r economi yng Nghymru, ac mae ymweliadau â'r awyr agored yn gwneud cyfraniad sylweddol.

Mae llawer o bobl yn gwario arian pan fyddant yn cymryd rhan mewn hamdden awyr agored, ac mae'r gwariant lleol hwn yn helpu i gadw'r arian o fewn Cymru, gan gyflwyno buddion ychwanegol i'r economi genedlaethol.

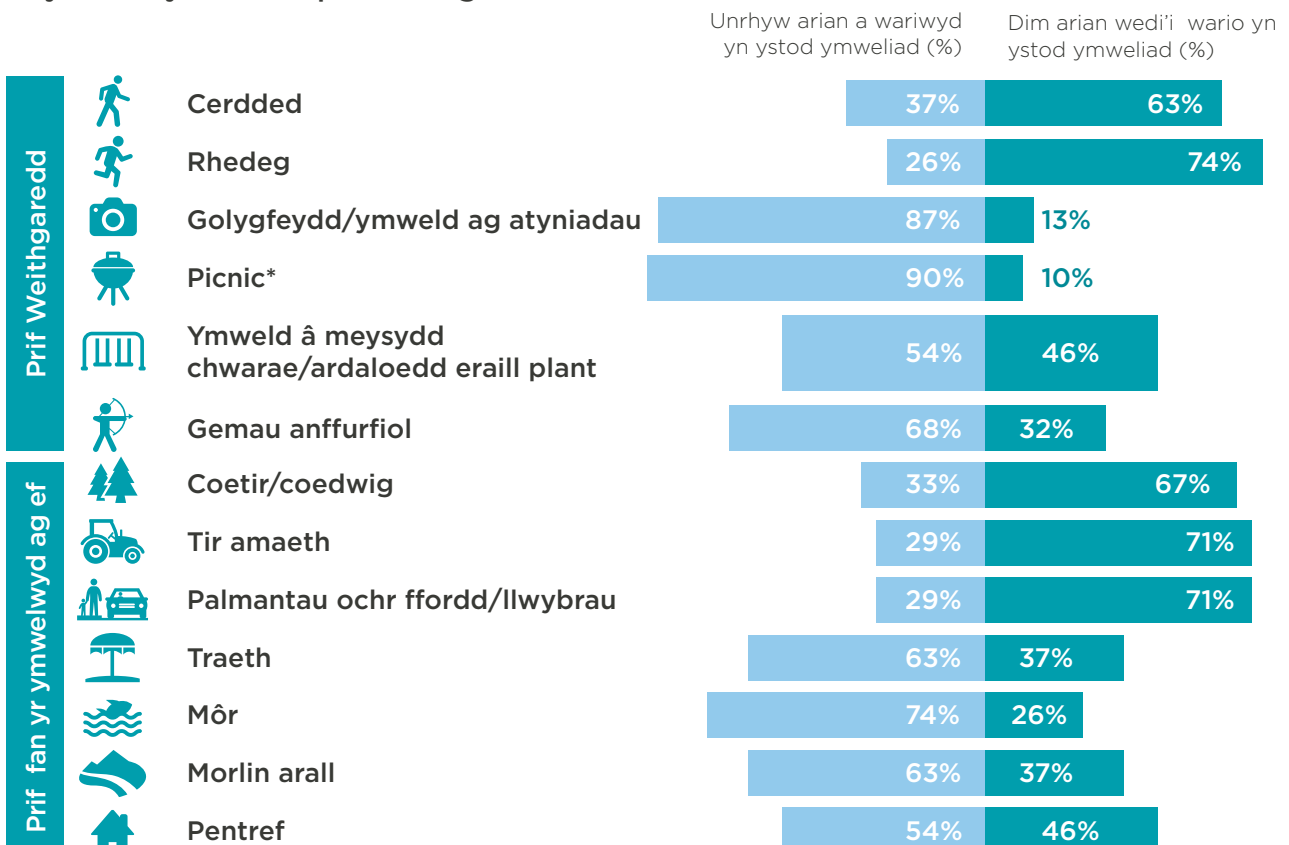
Ond pwy sy'n gwario beth, pryd, ble, a faint? Er mwyn ateb y cwestiynau hyn, gofynnodd yr arolwg i bobl am yr arian y gwnaethant ei wario ar eu hymweliad diweddaraf. Lluniwyd cyfartaledd i fod yn gynrychioladol o holl ymweliadau hamdden â'r awyr agored.

Gwariwyd cyfanswm o £5.6bn yn ystod ymweliadau â'r awyr agored ar gyfer hamdden gan bobl sy'n byw yng Nghymru.

Seilir hyn ar gyfanswm o 437 miliwn o ymweliadau'r flwyddyn a gwariant cyfartalog o £12.74 fesul ymweliad.

Canfu'r arolwg bod pobl yn gwario arian ar ymron i hanner (42%) o'r holl ymweliadau â'r awyr agored. Roedd pobl yn fwy tebygol o wario arian pan oeddynt yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol gyda theulu a ffrindiau, megis mynd i weld y golygfeydd neu ar bicnic, ynghyd ag ymweliadau â morlin a thraethau godidog Cymru.

■ Graffig 12. Unrhyw wariant yn ystod yr ymweliad diweddaraf yn ôl y prif fan yr ymwelwyd â hi a'r prif weithgaredd



*Rhybudd, sampl fechan - picnic (89)

Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl ymweliadau i bob math o le neu weithgaredd, e.e. gwariwyd arian ar 37% o'r ymweliadau lle aeth pobl i gerdded

Gofalu am yr Amgylchedd

Mae'r 'awyr agored gwych' yn fan anhygoel ar gyfer hamdden yng Nghymru ac mae'n cael ei fwynhau gan lawer o bobl yn cymryd rhan mewn nifer o wahanol weithgareddau. Serch hynny, mae'r amgylchedd naturiol a bioamrywiaeth dan bwysau cynyddol.

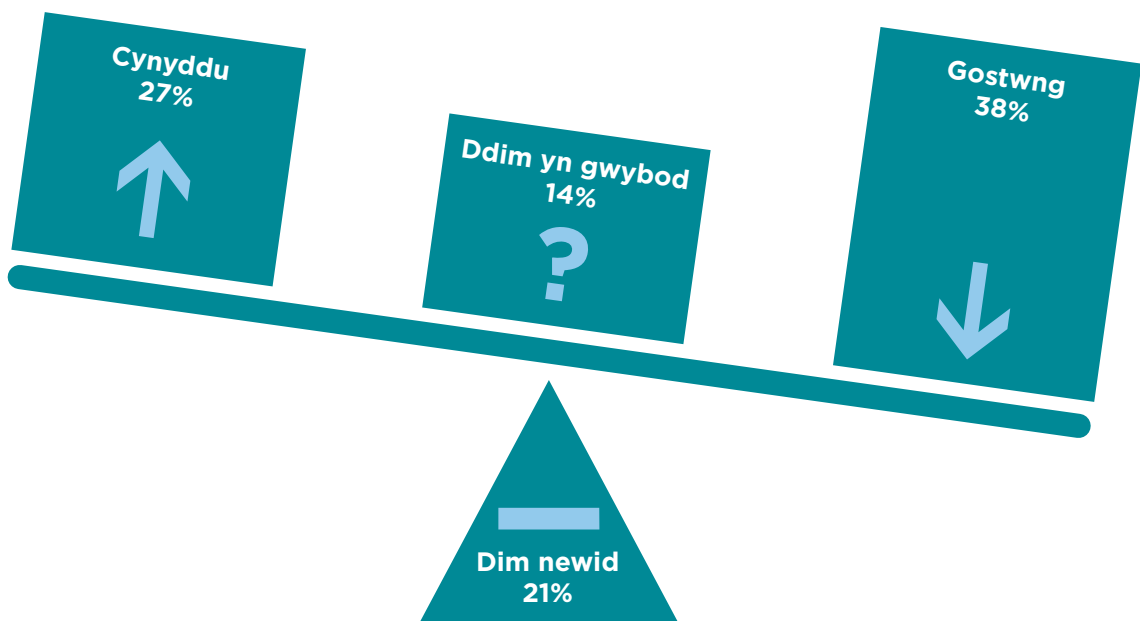
Ond beth y mae pobl sy'n ymweld â'r awyr agored yn ei feddwl am yr amgylchedd? A ydynt yn meddwl bod ystod y gwahanol rywogaethau bywyd gwyllt yng Nghymru yn newid, ac a yw pobl yn pryderu am golli bioamrywiaeth yn y dyfodol? Pa gamau, os o gwbl, y maen nhw'n eu cymryd i ddiogelu'r amgylchedd?

Gofynnodd yr arolwg gyfres o gwestiynau i ganfod beth yw agweddau ac ymddygiad pobl, ac yn benodol i archwilio a yw cyfranogiad mewn hamdden awyr agored yn gwneud pobl yn fwy neu'n llai tebygol o bryderu am yr amgylchedd.

Pan ofynnwyd i bobl am newidiadau i fioamrywiaeth, fe'n synnwyd i ganfod bod dros chwarter o bobl yn meddwl y byddai'n cynyddu (27%). Serch hynny, roedd mwy o bobl yn meddwl y byddai'n gostwng yn y dyfodol (38%), ac nid oedd 1 o bob 5 o bobl yn meddwl y byddai'n newid. Pan ddaw hi at fynd i'r afael â cholli bioamrywiaeth yng Nghymru, mae'n bwysig ystyried y canfyddiadau hyn, a'n bod yn ymwybodol nad yw llawer o bobl yn meddwl y bydd amrywiaeth rhywogaethau yn dirywio.

Felly a yw pobl yn pryderu am unrhyw newidiadau posibl i'r dyfodol i fioamrywiaeth yng Nghymru? Canfu'r arolwg bod ymron i hanner y boblogaeth (43%) yn pryderu, gyda dim ond lleiafrif (21%) nad ydynt yn pryderu.

- **Graffig 13. A yw pobl yn meddwl y bydd bioamrywiaeth yng Nghymru yn newid yn y dyfodol?**



Sylwer: mae'r niferoedd yn ganran o'r holl boblogaeth oedolion yng Nghymru, e.e. roedd 38% o oedolion yn credu bod bioamrywiaeth yn gostwng

Gofalu am yr Amgylchedd

Gofynnwyd i bobl hefyd a oeddynt wedi gwneud nifer o wahanol weithgareddau i helpu i ddiogelu'r amgylchedd. Roedd y rhain yn amrywio o gamau dyddiol 'haws' megis ailgylchu, gostwng defnydd ynni yn y cartref, prynu eco gynnyrch, a cherdded neu feicio yn hytrach na defnyddio'r car; i gamau 'anos' a oedd yn gofyn am fwy o ymdrech, amser neu arian megis gwirfoddoli neu ymuno â grŵp amgylcheddol. Aeth mwyafrif y boblogaeth i'r afael ag o leiaf un o'r camau 'haws' hyn, ond roedd nifer tipyn yn llai wedi gwneud unrhyw un o'r camau 'anos' i helpu i ddiogelu'r amgylchedd.

Felly beth sy'n gwneud gwahaniaeth yn agweddau ac ymddygiadau amgylcheddol pobl?

Gwelwyd mai *oed* ac *addysg* oedd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf - roedd pobl hŷn a'r rheini â lefel uwch o addysg yn fwy tebygol o feddwl y byddai bioamrywiaeth yn gostwng yn y dyfodol a chanddynt lefel uwch o bryder am hyn.

Ond a oedd cyfranogiad yn hamdden awyr agored yn gwneud gwahaniaeth?

Roedd pobl a oedd yn ymweld â'r awyr agored yn fwy tebygol o feddwl y bydd bioamrywiaeth yn dirywio yn y dyfodol, ac mae'r rheini nad ydynt yn ymweld â'r awyr agored yn llai tebygol o bryderu am golli bioamrywiaeth.

Pan ddaeth hi at ba gamau y byddai pobl yn eu cymryd i ddiogelu'r amgylchedd, canfuwyd bod pobl a oedd yn ymweld â'r awyr agored yn debygol o wneud yr ymddygiadau 'anos'.

Yn gyffredinol, er i ni ganfod mai oed ac addysg oedd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf, mae pobl sy'n cymryd rhan mewn hamdden awyr agored yn fwy tebygol o feddwl bod colli bioamrywiaeth yn broblem ac i wneud ystod ehangach o gamau i ddiogelu'r amgylchedd.

■ Graffig 14. Camau a gymerwyd i ddiogelu'r amgylchedd a natur yn ôl amllder yr ymweliadau yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf

	Cyfanswm	Ymweliadau â'r awyr agored yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf		
		Dim	Anaml (1-20)	Aml (21+)
Ailgylchu	96	90	97	97
Gostwng defnydd ynni yn y cartref	94	87	95	95
Prynu bwyd lleol	89	81	89	93
Prynu cynnyrch ecogyfeillgar	74	59	77	79
Cerdded/beicio yn lle defnyddio car	70	30	77	80
Garddio am fywyd gwylt (e.e. bwydo adar)	68	60	68	73
Llofnodi deiseb cadwraeth neu gyfranogi mewn ymgyrch gadwraeth	18	7	19	22
Bod yn aelod o grŵp amgylcheddol/bywyd gwylt/cadwraeth	16	8	16	21
Ymroi i wirfoddoli gyda phrosiect/sefydliad i ddiogelu'r amgylchedd/bywyd gwylt	12	4	12	15

Mae ffigurau y tynnir sylw atynt yn wyrdd yn sylweddol uwch na'r cyfanswm e.e. fe wnaeth 80% o'r rheini a ymwelodd 21 o weithiau neu'n fwy â'r awyr agored yn ystod 4 wythnos gerdded/beicio yn hytrach na defnyddio'r car o'i gymharu â 70% o'r boblogaeth

Heriau Allweddol

Yn amlwg mae hamdden awyr agored yn cael ei fwynhau gan fwyafrif pobl yng Nghymru, ac mae'n cynnig buddion sylweddol i iechyd, yr economi, a'r amgylchedd. Ond beth yw'r heriau allweddol i'r dyfodol?

Mae canlyniadau'r arolwg yn cynnig sylfaen tystiolaeth gadarn ar gyfranogiad pobl, y gweithgareddau maen nhw'n eu mwynhau, a'r mathau o fannau y maen nhw'n ymweld â hwy. Mae deall yr ymddygiad cymhleth hwn yn tynnu sylw at rai o'r heriau allweddol y mae'n rhaid eu hystyried i sicrhau bod hamdden awyr agored yn parhau i ddarparu buddion gwerthfawr i bawb yng Nghymru.

Her 1: Cynyddu cyfranogiad aml.

Mae'r arolwg wedi canfod bod cyfranogiad aml wedi dirywio. Er ein bod yn gwybod bod hyn yn gysylltiedig â'r dirywiad cyfatebol yn yr ymweliadau 'carreg drws', rhaid i ni wneud gwaith pellach i ddeall pam mae hyn yn digwydd. Bydd hyn yn helpu i hysbysu camau i gynyddu cyfranogiad aml yn y dyfodol.

Her 2: Cefnogi pobl hŷn

Dangosir bod oed yn un o'r penderfynynnau allweddol yn hamdden awyr agored, ac o'i gyfuno gyda phoblogaeth sy'n gynyddol heneiddio, mae'n tynnu sylw at yr angen am fwy o ffocws ar bobl hŷn. Bydd deall eu gweithgareddau, eu dewisiadau, a'u rhwystrau yn helpu i hysbysu ymyriadau mwy targedig i gefnogi ac annog cyfranogiad.

Her 3: Cefnogi menywod gyda phlant

Mae 'cyfnodau bywyd' yn ffactor allweddol yn y cyfranogi, a chanfu'r arolwg bod menywod gyda phlant yn grŵp pwysig. Gyda chymhellion penodol, lefelau o weithgarwch corfforol, a heriau, mae angen ystyried eu hanghenion hamdden awyr agored i wella cyfleoedd a chynyddu cyfranogiad actif.

Her 4: Darpariaeth hyblyg ar wahanol weithgareddau

Canfu'r arolwg bod cyfranogiad ar hyd y blynyddoedd mewn gwahanol weithgareddau wedi cynyddu a gostwng. Mae newid yn newisiadau gweithgarwch yn aml yn weddol anrhagweladwy, ac yn gallu symud yn gyflym. Mae hyn yn tynnu sylw at yr angen i'r ddarpariaeth hamdden fod yn hyblyg, a ble fo'n bosibl i ddarparu ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau ar garreg y drws.

Her 5: Cydbwysu buddion iechyd ac economaidd

Mae hamdden awyr agored yn cynnig buddion i'r iechyd a'r economi. Mae buddion iechyd wedi'u cysylltu'n benodol â chyfranogiad aml mewn gweithgareddau ar garreg drws, tra bod buddion economaidd yn deillio mwy o wibdeithiau i'r gorau o blith arfordir a mynyddoedd eiconig Cymru. Her allweddol yw canfod y cydbwysedd cywir o gefnogaeth ar gyfer y gwahanol fathau hyn o hamdden.

Her 6: Defnyddio hamdden awyr agored i gynyddu agweddau ac ymddygiadau o blaid yr amgylchedd

Am y tro cyntaf, mae'r arolwg wedi dangos bod cyfranogiad mewn hamdden awyr agored yn gysylltiedig ag agweddau ac ymddygiadau sy'n perthyn i ofalu am yr amgylchedd. Mae angen mwy o waith i ddeall y cysylltiad hwn, ac i wella cyfathrebu yn y dyfodol i godi ymwybyddiaeth ac annog ymddygiad sy'n cefnogi'r amgylchedd.



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

Ffôn: **0300 065 3000**
E-bost: **enquiries@naturalresourceswales.gov.uk**
Gwefan: **www.naturalresourceswales.gov.uk**