



Chwaraeon RhCT

Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Her Mis Cerdded

I ddathlu Mis Cerdded ac annog trigolion Rhondda Cynon Taf i gerdded rhagor, trefnon ni Her Mis Cerdded. Llwyddodd yr her i annog cyfranogwyr i fwynhau'r awyr agored a cherdded cymaint ag sy'n bosibl trwy gydol mis Mai. Cofrestrodd 64 o bobl ar-lein ac roedd gofyn iddyn nhw gyflwyno eu milltiroedd yn ein grŵp Facebook 'Cerdded Chwaraeon RhCT'. Mae'r grŵp Facebook yma'n fforwm i rannu fideos a mapiau, hyrwyddo grwpiau cerdded ac annog aelodau i rannu lluniau a'u llwybrau eu hunain. Ymunodd 58 o aelodau newydd.

Wrth gofrestru, roedd gofyn i gyfranogwyr ateb rhai cwestiynau er mwyn i ni ddeall rhagor am eu lefelau ymarfer corff. Roedd 5% o gyfranogwyr yn anactif, a 26% yn dweud eu bod nhw'n actif yn gorfforol (am 30 munud neu'n fwy) hyd at 2 waith yr wythnos. Yn ddi-ddorol, roedd 75% o'r bobl a gofrestrodd yn fenywod, ac roedd 68% ohonyn nhw rhwng 30 a 59 oed.

Aethon ni ati i rannu e-byst a negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn annog cyfranogwyr i fod yn actif a'u cymell nhw. Bob wythnos, roedden ni'n gofyn i gyfranogwyr a oedd yr her yn eu cymell nhw i gerdded mwy na'r arfer. Dros y mis, dywedodd 82% o'r cyfranogwyr bod y prosiect yn llwyddo i wneud hynny. Gofynnnon ni am adborth er mwyn deall sut roedden nhw'n elwa o'r

her. Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr fod yr her wedi cael effaith gadarnhaol ar eu lles - "*Mae'n fy helpu i ymdopi â fy iselder a gorbryder*", "*mae herio fy hun i fynd am dro bob dydd wedi bod yn fuddiol er mwyn sylwi ar yr effaith gadarnhaol ar fy lles - mae treulio ychydig o amser ar fy mhen fy hun wedi bod yn wych*". Nododd eraill eu bod nhw'n gwneud newidiadau iach i'w ffordd o fyw - "*rwy'n cerdded mwy na defnyddio bysus*", "*rwy'n gwneud ymdrech i gyflawni fy nod camau bob dydd trwy ddefnyddio grisiau, parcio yn bell o'r adeilad ac ati*".

Cwblhaodd 49 o gyfranogwyr yr her, gan lwyddo i gerdded 6,706 o filltiroedd rhwng pawb. Roedd ein neges e-bost terfynol i'r cyfranogwyr yn eu hannog i barhau i gerdded, yn rhannu manylion grwpiau cerdded lleol a'n hyrwyddo ein Rhaglen Chwaraeon yn y Gymuned. Rhoddodd ein ffurflen werthuso ar ôl gorffen yr her yr wybodaeth ganlynol i ni ar gyfer dyfodol y fenter.

- Hoffai **97%** o gyfranogwyr gymryd rhan eto
- Hoffai **68%** o gyfranogwyr roi cynnig ar her debyg 2-3 gwaith y flwyddyn
- Roedd **69%** wedi'u cymell gan eu bod nhw'n 'atebol ac yn gorfod cyflwyno eu milltiroedd bob wythnos'

