



Chwaraeon Rhct Astudiaeth Achos

Annog oedolion i wneud rhagor o ymarfer corff - Prosiect Fitbit Ynys-y-bwl

Mae ein prosiect Fitbit yn cyfuno technoleg fodern ag ymarfer corff, gyda'r nod o annog pobl i fod yn fwy heini. Rydyn ni'n gweithio gyda grwpiau sydd am wneud rhagor o ymarfer corff a gwella'u lles cyffredinol. Mae cyfranogwyr yn cael dyfais Fitbit er mwyn cyfrif nifer y camau y maen nhw'n eu gwneud bob dydd, dros gyfnod o 8 wythnos.

Gweithion ni gyda grŵp o rieni yn Ysgol Gynradd Trerobart a oedd yn mynychu bore coffi Gwaith a Sgiliau Rhondda Cynon Taf bob wythnos.

Dangosodd y grŵp ddiddordeb yn ein prosiect Fitbit er mwyn gwella'u lles. Roedd gan y grŵp fenywod o bob oedran a lefel ffitrwydd, ac roedd gan bob un reswm gwahanol dros ymuno â'r cwrs.

Llogodd yr unigolion ein dyfeisiau Fitbit, a rhoddon ni ddyddiadur iddyn nhw i nodi nifer eu camau bob dydd. Roedd hawl gan y rhai a gwblhaodd y cwrs gadw'r Fitbits. Bydden ni'n cwrdd â'r grŵp bob wythnos yn ystod y boreau coffi. Bydden ni'n siarad am eu cynnydd ac unrhyw heriau ddaeth i'r amlwg yn ystod yr wythnos. Byddai pob unigolyn yn cael targed personol ar gyfer yr wythnos ganlynl.

Dros gyfnod o 10 wythnos, cyflawnodd y cyfranogwyr gynnydd o 383,590 yn nifer eu camau, sef cynnydd o 38,359 o gamau fesul

person ar gyfartaledd. Dywedodd y cyfranogwyr fod y prosiect wedi rhoi hwb iddyn nhw i wneud rhagor o ymarfer corff, wedi gwneud iddyn nhw gymryd cyfrifoldeb, wedi rhoi strwythur wrth fod yn hyblyg ar yr un pryd, ac wedi gwella'u dealltwriaeth. Fe wnaethon nhw fwynhau cael targedau personol a gweld eu hunain yn gwneud cynnydd.

Ar ôl cwblhau'r rhaglen Fitbit, gofynnodd y grŵp i ni sefydlu sesiwn ffitrwydd i'r teulu yn yr ysgol. Roedden nhw'n falch o'u cynnydd ac eisiau herio'u hunain ymhellach er mwyn gwella'u hiechyd a lles. Trwy gynnal y sesiwn yn yr ysgol a sicrhau bod y sesiwn yn addas ar gyfer teuluoedd, roedd modd i ragor o rieni gymryd rhan achos doedd dim rhaid trefnu cludiant na gofal plant.

“Heb y prosiect yma, fyddwn i byth wedi magu'r hyder i ymuno â'r tîm rygbi lleol i fenywod.”

“Mae'r prosiect wedi fy ngalluogi i adael y tŷ ar ôl blwyddyn o beidio â gadael trwy'r drws ffrynt.”

