

**E233\_3**

**Ymarfer corff ac iechyd meddwl**

**Gwybodaeth am y cwrs am ddim hwn**

Mae’r cwrs hwn yn rhan sydd wedi’i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored, sef E233 Seicoleg Chwaraeon ac ymarfer corff: dull astudiaeth achos [www.open.ac.uk/courses/modules/e233](http://www.open.ac.uk/courses/modules/e233?utm_source=openlearn&utm_campaign=ou&utm_medium=ebook).

Mae’n bosib y bydd y fersiwn hon yn cynnwys fideo, delweddau a chynnwys rhyngweithiol nad ydynt wedi’u hoptimeiddio ar gyfer eich dyfais chi.

Gallwch brofi’r cwrs hwn fel yr oedd wedi'i gynllunio’n wreiddiol ar OpenLearn, cartref dysgu am ddim y Brifysgol Agored: [www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/sport-and-fitness/exercise-and-mental-health/content-section-0](http://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/health/sport-and-fitness/exercise-and-mental-health/content-section-0?utm_source=openlearn&utm_campaign=ol&utm_medium=ebook)

Gallwch olrhain eich cynnydd yno hefyd drwy eich cofnod gweithgarwch. Gallwch ddefnyddio hwn i ddangos eich dysgu.

The Open University, Walton Hall, Milton Keynes MK7 6AA

Hawlfraint © 2016 Y Brifysgol Agored

**Eiddo deallusol**

Oni nodir yn wahanol, mae’r adnodd hwn yn cael ei ryddhau o dan dermau'r drwydded Creative Commons, f4.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en_GB>. O fewn hynny, mae’r Brifysgol Agored yn dehongli'r drwydded hon yn y ffordd ganlynol: [www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn](http://www.open.edu/openlearn/about-openlearn/frequently-asked-questions-on-openlearn). Mae’r hawlfraint a’r hawliau sydd y tu hwnt i delerau’r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored. Darllenwch y testun yn llawn cyn defnyddio’r cynnwys.

Rydym yn credu mai’r prif rwystr o ran cael mynediad at brofiadau addysgol o safon yw costau. Dyma pam ein bod yn bwriadu cyhoeddi gymaint o gynnwys am ddim ag y gallwn ni o dan drwydded agored. Os bydd hi’n anodd rhyddhau cynnwys o dan y drwydded Creative Commons sydd orau gennym (e.e. oherwydd nad ydym yn gallu cael neu fforddio'r caniatâd perthnasol neu ddod o hyd i ddewis arall addas), byddwn yn rhyddhau’r deunyddiau am ddim o dan drwydded defnyddiwr personol.

Mae hyn oherwydd bydd y profiad dysgu o’r un safon uchel bob amser a dylid ystyried hynny’n beth cadarnhaol - hyd yn oed os yw’r trwyddedu’n wahanol i Creative Commons o bryd i’w gilydd.

Wrth ddefnyddio’r cynnwys, mae’n rhaid i chi ei briodoli i ni (y Brifysgol Agored) ac unrhyw awdur a enwyd yn unol â thelerau’r Drwydded Creative Commons.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth i restru cynnwys trwyddedig trydydd parti (Perchnogol), ymhlith pethau eraill, sydd ddim yn berthnasol i drwyddedau Creative Commons. Dylid defnyddio (cadw) cynnwys perchnogol yn gyfan ac yn ei gyd-destun bob amser.

Defnyddir yr adran Cydnabyddiaeth hefyd i dynnu eich sylw at unrhyw Gyfyngiadau Arbennig eraill a allai fod yn berthnasol i’r cynnwys. Er enghraifft, ar adegau efallai na fydd Trwydded Creative Commons Non-Commercial Sharealike yn berthnasol i unrhyw ran o’r cynnwys, hyd yn oed os yw’r cynnwys yn eiddo i ni (y Brifysgol Agored). Yn yr achosion hyn, oni nodir yn wahanol, gellir defnyddio'r cynnwys at ddibenion personol ac anfasnachol.

Rydym hefyd wedi dynodi deunyddiau eraill yn y cynnwys sydd ddim yn berthnasol i’r drwydded Creative Commons fel deunydd Perchnogol. Mae’r rhain yn cynnwys logos ac enwau masnachu'r Brifysgol Agored ac fe allai ymestyn i rai ddelweddau ffotograffig a fideo a recordiadau sain penodol yn ogystal â deunyddiau eraill y tynnir eich sylw atynt.

Mae’n bosib y bydd defnyddio unrhyw ran o’r cynnwys heb awdurdod yn torri telerau ac amodau a/neu ddeddfau eiddo deallusol.

Rydym yn cadw’r hawl i newid neu i ddirwyn i ben unrhyw delerau ac amodau a ddarperir yma heb rybudd.

Mae’r holl hawliau sydd y tu hwnt i delerau’r drwydded Creative Commons yn cael eu cadw neu eu rheoli gan y Brifysgol Agored.

Pennaeth Eiddo Deallusol, y Brifysgol Agored

978-1-4730-1356-8 (.kdl)  
978-1-4730-0588-4 (.epub)

# Contents

* [Cyflwyniad](#Introduction1)
* [Learning outcomes](#LearningOutcomes1)
* [1 Ymarfer corff ac iechyd meddwl](#Session1)
* [2 Rôl ymarfer corff o ran lleihau gorbryder ac iselder](#Session2)
* [3 Pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl?](#Session3)
* [Casgliad](#Session4)
* [References](#References1)
* [Acknowledgements](#Acknowledgements1)
* [Solutions](#Solutions1)

## Cyflwyniad

**Deilliannau Dysgu**

Mae gweithgarwch corfforol yn gallu cael effaith gadarnhaol ar agweddau ar iechyd meddwl a llesiant seicolegol fel iselder, hwyliau a gweithrediad gwybyddol. Yn y cwrs hwn byddwn yn edrych ar sut mae ymarfer corff yn gallu effeithio ar wahanol agweddau ar ein hiechyd meddwl. Byddwn yn defnyddio astudiaeth achos Malcolm.

Byddwn yn dechrau drwy ddiffinio beth yw ystyr y term ‘iechyd meddwl’. Mae Corbin et al. (2008, t.5) yn diffinio iechyd meddwl a lles da fel dim salwch meddwl fel iselder, a’r gallu i ymdopi â heriau bob dydd mewn ffordd gadarnhaol, optimistaidd ac adeiladol. Gan ddefnyddio’r diffiniad hwn, mae ymarfer corff yn gallu bod yn fuddiol i’ch iechyd meddwl mewn dwy ffordd. Yn gyntaf, mae ymarfer corff yn gallu atal neu leihau salwch meddwl fel iselder. Yn ail, mae ymarfer corff yn gallu gwella hwyliau a lleihau lefelau straen, gan ein galluogi i fynd i’r afael â heriau bob dydd mewn ffordd fwy cadarnhaol, optimistaidd ac adeiladol.

Mae'r cwrs OpenLearn hwn yn rhan sydd wedi'i haddasu o gwrs y Brifysgol Agored [E233 Seicoleg chwaraeon ac ymarfer corff: dull astudiaeth achos](http://www.open.ac.uk/courses/modules/e233?utm_source=openlearn&utm_campaign=ou&utm_medium=ebook).

## Learning outcomes

**Deilliannau dysgu**

Ar ôl astudio'r cwrs hwn, dylech allu gwneud y canlynol:

* dangos ymwybyddiaeth o’r cysylltiadau rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl
* deall rhai o’r damcaniaethau arfaethedig ynghylch pam fod ymarfer corff yn fuddiol i’ch iechyd meddwl.

## 1 Ymarfer corff ac iechyd meddwl

Start of Activity

**Gweithgaredd 1 Manteision seicolegol ymarfer corff**

Dylech ganiatáu tua 30 munud

Start of Question

Edrychwch ar [Ganllaw’r Sefydliad Iechyd Meddwl ar ‘Sut mae gofalu am eich iechyd meddwl gan ddefnyddio ymarfer corff’](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/welsh/How%20to...exercise_WELSH.pdf).

Gwnewch restr o’r prif fanteision seicolegol a allai fod yn gysylltiedig â gwneud gweithgarwch corfforol a rhai o’r astudiaethau ymchwil sy’n ategu’r manteision hyn.

End of Question

[View comment - Gweithgaredd 1 Manteision seicolegol ymarfer corff](" \l "Session1_Discussion1)

End of Activity

Start of Activity

**Gweithgaredd 2 Tystiolaeth i gefnogi'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl**

Dylech ganiatáu tua 30 munud

Start of Question

Yn y gweithgaredd blaenorol, gwnaethoch edrych ar rywfaint o’r dystiolaeth sy’n cysylltu cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol â gwell iechyd meddwl. Yn y gweithgaredd hwn byddwch yn edrych ar bwysigrwydd ymchwil o’r fath a’r mathau o dystiolaeth ymchwil sy’n bodoli.

Gwrandewch ar Drac 1, ‘Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw’r dystiolaeth?’ a gwnewch y tasgau isod. Yn y clip hwn byddwch yn clywed Dr Gaynor Parfitt a’r Athro Adrian Taylor yn trafod y dystiolaeth sy’n bodoli i gefnogi'r syniad bod cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl. Mae Dr Parfitt a'r Athro Adrian Taylor yn seicolegwyr ymarfer corff ym Mhrifysgol Caerwysg, gan arbenigo yn y maes ymchwil hwn.

Darparwyd y fersiwn sain Gymraeg gan artistiaid trosleisio. Mae’r ffeil sain wreiddiol ar gael [yma.](https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/sport-fitness/exercise-and-mental-health/content-section-1)

Start of Media Content

Audio content is not available in this format.

Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw’r dystiolaeth?

[View transcript - Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw’r dystiolaeth?](" \l "Session1_Transcript1)

End of Media Content

1. Gwnewch restr o’r mathau o ymchwil maen nhw’n eu trafod (ee ymchwil epidemiolegol). Chwiliwch am ddiffiniadau ar gyfer y mathau hyn o ymchwil gan ddefnyddio’r rhyngrwyd.)
2. Pam ei bod yn bwysig darparu tystiolaeth ymchwil o’r cysylltiad rhwng ymarfer corff ac iechyd meddwl?
3. Beth sy’n cael ei ddweud am ansawdd peth o’r ymchwil sy’n bodoli?

End of Question

[View comment - Gweithgaredd 2 Tystiolaeth i gefnogi'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac ...](" \l "Session1_Discussion2)

End of Activity

## 2 Rôl ymarfer corff o ran lleihau gorbryder ac iselder

Awgrymwyd bod un oedolyn o bob chwech ym Mhrydain Fawr yn dioddef o gyflwr iechyd meddwl, fel iselder neu orbryder (Cooper a Bebbington, 2006), sy’n golygu bod trin y cyflyrau hyn yn effeithiol yn fater pwysig iawn. Mae meddyginiaeth gwrthiselder gwrth-iselder yn cael ei rhagnodi i drin iselder yn aml, ond nid yw cydymffurfiad o ran cymryd y meddyginiaethau hyn yn dda iawn yn aml ac maen nhw’n gallu cael sgil effeithiau negyddol (Lawlor a Hopker, 2001). Mae ymarfer corff wedi’i awgrymu fel triniaeth ychwanegol i feddyginiaeth a thriniaethau eraill, neu yn lle’r rheini.

Start of Activity

**Gweithgaredd 3 Ffit i frwydro yn erbyn iselder**

Dylech ganiatáu tua 20 munud

Start of Question

[Gwyliwch y fideo o’r enw ‘Fit to fight depression’ ar YouTube.](https://www.youtube.com/watch?v=8G19oeJD8Nc) Mae’r fideo Saesneg hwn yn amlinellu gwaith y prifysgolion yn ne orllewin Lloegr sy’n archwilio rôl ymarfer corff o ran lleihau iselder. Beth yw manteision defnyddio ymarfer corff i drin iselder yn hytrach na meddyginiaeth gwrthiselder?

Os ydych yn darllen y cwrs hwn fel e-lyfr, gallwch weld y fideo yma: [Fit to Fight Depression](https://www.youtube.com/watch?v=8G19oeJD8Nc)

End of Question

[View comment - Gweithgaredd 3 Ffit i frwydro yn erbyn iselder](" \l "Session2_Discussion1)

End of Activity

Start of Box

**Astudiaeth achos: Malcolm**

Mae Malcolm wedi bod yn cael amser anodd yn ddiweddar. Bu ei frawd farw chwe mis yn ôl wedi salwch hir. Roedd yn agos iawn at ei frawd ac mae wedi cael trafferth dod i delerau â’r golled. Yn raddol, mae Malcolm wedi mynd yn fwy mewnblyg ac isel. Rhai boreau, nid yw’n gallu wynebu gadael y tŷ a mynd i’r gwaith ac mae’n aml yn treulio’r diwrnod yn y gwely yn teimlo’n isel ac yn anhapus.

Mae meddyg Malcolm wedi dweud wrtho ei fod yn dioddef o iselder. Mae’r meddyg yn amharod i ragnodi meddyginiaeth gwrthiselder i Malcolm, felly, yn hytrach, mae’n argymell ymarfer corff. Fodd bynnag, mae Malcolm ychydig yn amheus a fydd ymarfer corff yn gallu ei helpu.

End of Box

## 3 Pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl?

Hyd yma, rydym wedi gweld llawer iawn o dystiolaeth yn dangos bod ymarfer corff yn gallu cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl, ond pam? Pam fod cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol yn arwain at well iechyd meddwl? Yn y gweithgaredd nesaf, byddwn yn ceisio ateb y cwestiwn hwn.

Start of Activity

**Gweithgaredd 4 Pam fod ymarfer corff yn fuddiol i iechyd meddwl?**

Dylech ganiatáu tua 35 munud

Start of Question

Gwnewch restr o’r rhesymau a allai egluro pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl.

Nawr, gwrandewch ar Drac 2, ‘Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae’n gweithio?’. Yn y clip hwn, mae Dr Gaynor Parfitt a’r Athro Adrian Taylor yn trafod rhai o’r damcaniaethau arfaethedig ynghylch pam fod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl.

Darparwyd y fersiwn sain Gymraeg gan artistiaid trosleisio. Mae’r ffeil sain wreiddiol ar gael [yma.](https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/sport-fitness/exercise-and-mental-health/content-section-3)

Start of Media Content

Audio content is not available in this format.

Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae’n gweithio?

[View transcript - Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae’n gweithio?](" \l "Session3_Transcript1)

End of Media Content

Sut mae eich esboniadau’n cymharu â’r rhai a amlinellwyd yn y darnau rydych wedi’u darllen neu wedi gwrando arnyn nhw? Efallai yr hoffech ddefnyddio’r adran sylwadau isod i rannu eich safbwyntiau am yr esboniadau sydd fwyaf credadwy i chi, a rhoi sylwadau ar bostiadau eraill gan aelodau o’ch grŵp.

End of Question

[View comment - Gweithgaredd 4 Pam fod ymarfer corff yn fuddiol i iechyd meddwl?](" \l "Session3_Discussion1)

End of Activity

Start of Figure



Inga Spence/Alamy

Ffigur 1 Mae ymarfer corff yn gallu gwneud i ni deimlo’n well ac mae’n gallu gwella ein hwyliau

End of Figure

Mae tystiolaeth bod ymarfer corff yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl, ond yn ymarferol gall fod yn anodd nodi’r union resymau pam. Gallai hyn fod oherwydd bod cyfuniad o ffactorau yn arwain at well iechyd meddwl, yn hytrach nag un ffactor. Hefyd, oherwydd bod pawb yn wahanol, gall yr esboniadau dros well iechyd meddwl amrywio’n ôl y person dan sylw.

## Casgliad

Roedd y cwrs am ddim hwn yn rhoi cyflwyniad i astudio Cymwysterau Addysg, Plant a Phobl Ifanc. Roedd yn cyflwyno cyfres o ymarferion a oedd wedi’u dylunio i ddatblygu eich dull astudio a dysgu o bell ac roedd yn helpu i wella eich hyder fel dysgwr annibynnol.

Start of Box

Mae’r adnodd hwn yn rhan o [‘Gasgliad Llesiant ac Iechyd Meddwl’](https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/mental-health/casgliad-llesiant-iechyd-meddwl) wedi ei greu gan y Brifysgol Agored yng Nghymru. Gallwch ddysgu mwy a dod o hyd i gyrsiau, erthyglau a gweithgareddau eraill ar dudalen [hafan y casgliad](https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/mental-health/casgliad-llesiant-iechyd-meddwl).

End of Box

## References

**Cyfeiriadau**

Cooper, C. a Bebbington, P. (2006) ‘Mental health’ yn Bajekal, M., Osborne, V., Yar, M. a Meltzer, H. (gol) Focus on Health, Basingstoke, Palgrave Macmillan.

Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R. a Welk, K.A. (2008) Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness (14eg argraffiad), Llundain, McGraw-Hill.

Lawlor, D.A. a Hopker, S.W. (2001) ‘The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials’, British Medical Journal (argraffiad Clinical Research ), cyf. 322, rhif. 7289, tt. 763–7.

## Acknowledgements

**Cydnabyddiaeth**

Mae'r deunydd a gydnabyddir isod yn ddeunydd Perchnogol sy'n cael ei ddefnyddio o dan drwydded (sydd ddim yn berthnasol i [drwyddedu Creative Commons](http://openlearn.open.ac.uk/mod/glossary/showentry.php?courseid=4303&concept=Creative+Commons+licence)). Gweld y [Telerau ac Amodau](http://www.open.ac.uk/conditions).

Delwedd y cwrs: [Natalie Lucier](https://www.flickr.com/photos/natalielucier/) ar Flickr ar gael dan [Drwydded Creative Commons Attribution 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/).

**Ffigur 1**: © Inga Spence/Alamy

**Peidiwch â cholli’r cyfle:**

Os ydych chi wedi cael eich ysbrydoli i gael gwybod mwy trwy ddarllen y testun hwn, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn ymuno â'r miliynau o bobl sy’n darganfod ein cymwysterau a’n hadnoddau dysgu drwy ymweld â'r Brifysgol Agored - [www.open.edu/openlearn/free-courses](http://www.open.edu/openlearn/free-courses?utm_source=openlearn&utm_campaign=ol&utm_medium=ebook)

## Solutions

## Gweithgaredd 1 Manteision seicolegol ymarfer corff

#### Comment

Y prif fanteision a nodir yn y canllaw yw:

1. Mae ymarfer corff yn gysylltiedig â bod yn fwy meddyliol effro.
2. Mae ymarfer corff yn gallu arwain at fwy o egni a hwyliau da.
3. Mae ymarfer corff yn gallu arwain at fwy o hunan-dyb.
4. Mae ymarfer corff yn gallu arwain at lai o straen a gorbryder.
5. Mae ymarfer corff yn gallu atal problemau iechyd meddwl rhag datblygu.
6. Mae ymarfer corff yn gallu gwella ansawdd bywyd y rheini sy’n profi problemau iechyd meddwl.

[Back to - Gweithgaredd 1 Manteision seicolegol ymarfer corff](" \l "Session1_Activity1)

## Gweithgaredd 2 Tystiolaeth i gefnogi'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl

#### Comment

1. Dr Parfitt a’r Athro Taylor yn trafod y ddau brif fath o ymchwil:
   * **Ymchwil ymateb i ddosau**. Fel y mae’r enw’n awgrymu, mewn astudiaethau ymateb i ddos mae’r cyfranogwyr yn cael dos o rywbeth, ac ar ôl hynny mae eu hymateb yn cael ei fesur. Yn yr achos hwn, byddai’r cyfranogwyr yn cael ‘dos’ o weithgarwch corfforol a byddai’r effaith ar eu hiechyd meddwl (yr ymateb) yn cael ei mesur.
   * **Ymchwil epidemiolegol**. Mae epidemioleg yn golygu astudio nifer yr achosion o iechyd a chlefydau a pha mor gyffredin ydyn nhw mewn poblogaeth a sut maent yn cael eu rheoli. Yng nghyd-destun y gweithgaredd hwn, byddai gan ymchwil epidemiolegol ddiddordeb mewn patrymau iechyd meddwl a gweithgarwch corfforol ar draws poblogaeth.
2. Mae’r Athro Taylor yn awgrymu po fwyaf o dystiolaeth sydd i ddangos cysylltiad cadarnhaol rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl, y mwyaf tebygol yw y bydd gwasanaethau gofal iechyd yn cael eu hannog i ddarparu ymarfer corff fel triniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl. Ond, oni bai bod modd darparu tystiolaeth, ni fydd y llywodraeth yn buddsoddi mewn ymarfer corff fel triniaeth ar gyfer cyflyrau o’r fath.
3. Mae’r Athro Taylor yn awgrymu er bod y mwyafrif o bobl yn credu bod ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo’n well, nid yw ansawdd yr ymchwil sy’n edrych ar ymarfer corff ac iechyd meddwl bob amser cystal ag y gallai fod. Mae hyn yn aml oherwydd y gall fod yn anodd rheoli gweithgarwch corfforol.

[Back to - Gweithgaredd 2 Tystiolaeth i gefnogi'r cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl](" \l "Session1_Activity2)

## Gweithgaredd 3 Ffit i frwydro yn erbyn iselder

#### Comment

Mae’r fideo’n rhoi darlun diddorol o iselder yn y DU yn gyffredinol a gwaith y prifysgolion sy’n rhan o’r prosiect. Mae’r ymchwilwyr yn y fideo’n awgrymu y gallai ymarfer corff fod yn driniaeth well na meddyginiaeth oherwydd mae’n gallu rhoi ymdeimlad o reolaeth a hunanreolaeth i bobl ac nid oes ganddo lawer o sgil effeithiau.

[Back to - Gweithgaredd 3 Ffit i frwydro yn erbyn iselder](" \l "Session2_Activity1)

## Gweithgaredd 4 Pam fod ymarfer corff yn fuddiol i iechyd meddwl?

#### Comment

Nid oes un ddamcaniaeth na rhagdybiaeth wedi’i derbyn yn gyffredinol i esbonio’r cysylltiad rhwng ymarfer corff ac iechyd meddwl. Yn hytrach, mae sawl rhagdybiaeth wahanol wedi’u cynnig. Gellir rhannu’r rhain yn ddau gategori: (1) corfforol neu fioffisegol a (2) seicolegol neu seicogymdeithasol.

[Back to - Gweithgaredd 4 Pam fod ymarfer corff yn fuddiol i iechyd meddwl?](" \l "Session3_Activity1)

# Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw’r dystiolaeth?

## Transcript

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Pan rwy’n siarad â myfyrwyr a phobl sy’n ymgymryd â rhaglenni ymarfer corff, does fawr neb yn dweud wrthyf i nad yw ymarfer corff yn gwneud iddyn nhw deimlo’n well. Felly yn amlwg, mae pobl yn parhau i wneud ymarfer corff, [ac oherwydd] eu bod yn teimlo’n well, maent yn parhau i’w wneud. Wrth edrych ar y dystiolaeth wyddonol ynghylch a yw gweithgarwch corfforol yn gwella iechyd meddwl, mae’n her wahanol iawn. Pam fod y cwestiwn hwnnw mor bwysig? Oherwydd fe allai arwain at adnoddau ychwanegol yn y gwasanaethau gofal iechyd yn cael eu rhoi i raglenni ymarfer corff er mwyn trin pobl â phroblemau iechyd meddwl. Felly mae casglu tystiolaeth wyddonol yn hollbwysig mewn gwasanaeth iechyd sy’n seiliedig ar dystiolaeth. Felly, pa dystiolaeth sydd bod ymarfer corff yn gwella iechyd meddwl yng nghyswllt cyflyrau gwahanol? Yn gyntaf, gadewch i mi ddechrau drwy edrych ar ymarfer corff a’r driniaeth ar gyfer iselder. Mae llawer o astudiaethau wedi’u cynnal o ran effeithiau gweithgarwch corfforol ac iselder, dim gymaint yng nghyswllt pobl sydd â lefelau clinigol penodol o iselder, ond yn yr astudiaethau hynny sydd wedi’u cynnal, mae consensws cyffredinol bod ymarfer corff yn helpu i leihau iselder.

Dr Gaynor Parfitt – Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Un o’r [darnau tystiolaeth] mwyaf cadarn yw [tystiolaeth] o waith ymchwil epidemiolegol sy’n dangos, os yw meini prawf penodol yn cael eu bodloni ar gyfer problem iechyd sy’n cael ei drin drwy ymyrraeth benodol, os oes cysondeb data ar draws y rhywiau, er enghraifft, ac os oes cydlyniad ar draws gwledydd o ran maint yr effaith – bydd newid mawr yn digwydd. Ar gyfer yr holl bethau hynny, dangoswyd yn bendant fod ymarfer corff yn gwella iselder.

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Dim bob amser, ac os edrychwch ar y treialon mwy manwl, roedd adolygiad mwy diweddar a gyhoeddwyd yn 2009 gan Mead wedi canfod nad yw’r treialon mwyaf manwl yn cefnogi manteision cryf iawn ymarfer corff o’i gymharu â dim byd. Mae ymarfer corff yn helpu, o’i gymharu â therapi gwybyddol ymddygiadol; mae’r manteision yn debyg. Felly, yn gyffredinol, a yw ymarfer corff yn gweithio ai peidio? Mae’n anodd dweud. Os byddwch yn cynnal astudiaethau, er enghraifft, lle nad yw’r bobl sy’n asesu iselder yn gwybod a yw’r person yn gwneud ymarfer corff ai peidio, yna nid yw’r astudiaethau hynny’n dangos effaith mor gryf.

Dr Gaynor Parfitt – Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg:

Hefyd, yn ôl rhywfaint o ymchwil ymateb i ddos, os byddwn yn mesur lefelau iechyd seicolegol pobl sy’n gwneud ymarfer corff yn erbyn y rhai sydd ddim yn gwneud ymarfer corff, mae ymarfer corff a gwneud swmp penodol o weithgarwch corfforol dros wythnos yn eich amddiffyn rhag iselder yn y dyfodol.

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Mae problemau gyda rhywfaint o’r ymchwil sydd wedi’i wneud dros gyfnod o 30 mlynedd. Efallai nad yw’r safon - sef lefel y dystiolaeth wyddonol - mor dda ag y gallai fod, er enghraifft ar gyfer treialon cyffuriau sydd â dwbl yr effeithiau cudd sy’n digwydd ar hap. Felly mae’n anodd dweud. Er hyn, os byddech yn gofyn i’r mwyafrif o bobl, byddant yn dweud bod ymarfer corff yn gwneud iddyn nhw deimlo’n well.

Dr Gaynor Parfitt – Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Iselder sydd â’r berthynas gryfaf [ag ymarfer corff]; nid yw’n cael effaith mor gryf ar orbryder a hunan-dyb. Ac fel arfer, rydyn ni’n edrych ar ymarfer corff fel triniaeth ategol yn hytrach na thriniaeth annibynnol. Felly, pan fyddwn yn ei ddefnyddio gyda seicotherapi, neu gyda therapi cyffuriau, yna mae tystiolaeth ei fod yn darparu budd ychwanegol.

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Yng nghyswllt cyflyrau iechyd meddwl eraill, efallai byddwn yn meddwl am straen a gorbryder. Ac eto, mae tystiolaeth bod ymarfer corff yn lleihau lefelau cyffredinol gorbryder dros amser, a hefyd, ... - ar ôl sesiynau ymarfer corff - efallai bydd gorbryder ac ymateb i straen yn cael ei leihau dros dro. Felly, er enghraifft, i egluro’r datganiad diwethaf mewn termau ymarferol, os byddech yn gwneud ymarfer corff cyn cyfweliad gyda’ch bos neu cyn eiliad sy’n achosi straen, efallai na fyddai eich pwysedd gwaed a’ch ymateb i straen mor dda ar ôl un sesiwn ymarfer corff. Mae tystiolaeth bod ymarfer corff yn lleihau ein lefelau cyffredinol o orbryder a chynnwrf, gan gynnwys pwysedd gwaed ac ati. Yng nghyswllt cyflyrau iechyd meddwl eraill, efallai bod y rhai nodweddiadol rydyn ni’n meddwl amdanyn nhw sydd wedi’u cynnwys fwyaf mewn llenyddiaeth yn fathau o salwch meddwl mwy difrifol, fel sgitsoffrenia. Mae’r dystiolaeth yn dangos na fydd yn newid eich cyflwr meddygol. Mae’n gallu gwella rhai o’r symptomau, fel teimlo’n flin ac yn ddiwerth, ond ni fydd yn [eich] newid [chi[. Ni fydd yn gwella’ch salwch seicotig yn gyfan gwbl, ond yn sicr bydd yn gwella ansawdd eich bywyd ac, eto, mae’r sail dystiolaeth yn gwella. Er enghraifft, [efallai] bydd rhywun sydd â salwch meddwl difrifol, yn aml oherwydd sgil effeithiau meddyginiaeth, yn rhoi llawer o bwysau ymlaen, felly gellid defnyddio ymarfer corff fel rhan o’r rhaglen rheoli pwysau a fydd yn gwella hunan-barch pobl yn y pendraw.

[Back to - Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: beth yw’r dystiolaeth?](" \l "Session1_MediaContent1)

# Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae’n gweithio?

## Transcript

Dr Gaynor Parfitt – Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Dylai effaith ymarfer corff ar iechyd meddwl weithio i bawb, yn syml oherwydd y mecanweithiau sylfaenol posibl y credir eu bod yn esbonio pam y byddai gweithgarwch corfforol yn cael effaith. Ac mae’r mecanweithiau hynny’n amrywio o effeithiau penodol gweithgarwch corfforol ar niwro-drosglwyddwyr yn yr ymennydd i’r effaith mae gwneud rhywfaint o ymarfer corff yn ei gael fel amser allan, fel ffordd o dynnu eich sylw oddi wrth eich pryderon bob dydd. Mae gan bob un o’r damcaniaethau hynny gryfderau a gwendidau – p’un ai a ydyn ni’n siarad am esboniad niwro-drosglwyddwr neu esboniad endorffin, neu am y feistrolaeth, yr hyder y gallwch ei gael o wneud ymarfer corff.

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Gallwn siarad am brosesau bioffisegol neu brosesau seicogymdeithasol... Mae’n ddefnyddiol edrych ar brosesau seicogymdeithasol. Rydyn ni’n ei alw yn ‘y tair C’ o ran sut mae pobl yn teimlo am eu galluoedd, faint o reolaeth sydd ganddynt dros eu hymddygiad a sut mae’n effeithio ar eu hiechyd a hefyd, faint o gwmni a sut berthynas sydd ganddynt â phobl eraill. Mae’n ymddangos bod y tri pheth hynny’n bwysig ar gyfer iechyd meddwl. Os ydyn ni’n teimlo’n dda am yr hyn rydyn ni’n ei wneud, rydyn ni’n tueddu i deimlo’n well amdanom ni’n hunain a bydd gennym well iechyd meddwl. Os ydyn ni’n teimlo mewn rheolaeth, rydyn ni’n gallu rheoli beth rydyn ni’n ei neud, mae gennym ddewis, rheolaeth dros beth rydyn ni’n ei wneud, ac rydyn ni’n teimlo ei fod yn gwneud gwahaniaeth i sut ydym ni. Ac os ydyn ni’n teimlo bod gan bobl eraill ddiddordeb ac os ydyn ni’n gallu uniaethu â phobl eraill, yna mae hynny’n ein helpu ni i deimlo’n well amdanom ni’n hunain ac mae ein hiechyd meddwl yn tueddu i fod yn well.

Dr Gaynor Parfitt – Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Ni fydd rhai pobl yn gwerthfawrogi hyn nac yn derbyn eu bod yn dod yn fwy cyfrifol yn gorfforol yn eu bywydau, neu eu bod yn mynd yn fwy ffit yn gorfforol, o bosib oherwydd eu problemau iechyd meddwl eraill. Felly, efallai na fydd yn gweithio mor llwyddiannus o safbwynt meistrolaeth. Ond nid yw hynny’n golygu nad yw’r newidiadau niwro-seicolegol eraill yn digwydd.

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Mae gan bobl ddiddordeb yn y cysylltiad rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl drwy brosesau bioffisegol. Mae prosesau bioffisegol yn gallu cynnwys sawl peth, mae newid tymheredd yn un ohonyn nhw. Wrth i chi wneud ymarfer corff rydych yn cynhesu, ac mae hynny wedi’i gysylltu â theimlo’n well. Felly, efallai mai newidiadau dros dro fydd y rheini. Ond o ran newidiadau mwy hirdymor drwy gyfnod hir o weithgarwch, beth fydd rhai o’r newidiadau? Efallai bod llai o densiwn yn y cyhyrau yn un ohonynt, fel eich bod yn teimlo’n llai cynhyrfus a dan lai o straen sy’n golygu newidiadau corfforol fel y cyhyrau’n ymlacio.

Dr Gaynor Parfitt – Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Mae problemau gyda’r esboniad niwro-drosglwyddwyr, yr esboniad endorffin a’r esboniad thermagenic, sef bod y cyhyrau’n cynhesu, a’r cyhyrau’n llacio, oherwydd cyn gynted ag y byddaf yn dechrau gwneud ymarfer corff bydd mwy o ocsigen yn cael ei gludo drwy’r corff, sy’n creu endorffiniau a niwro-drosglwyddwyr ac yn ymlacio’r cyhyrau, fel bod yr holl systemau ar waith. Felly, nid yw’n bosibl dweud mai’r un peth yma sy’n cael yr effaith. Ac felly, rydym erbyn hyn yn siarad llawer iawn mwy am gael synergedd, cael cyfuniad o’r mecanweithiau hynny i esbonio pam ei fod yn gweithio.

Yr Athro Adrian Taylor - Seicolegydd Ymarfer Corff, Prifysgol Caerwysg

Gallai rhai eraill gynnwys newidiadau yn y ffordd mae’r ymennydd yn gweithio. Fwyfwy, mae gan bobl ddiddordeb yn natblygiad y clefyd Alzheimer a dementia ymysg pobl hŷn, ac a yw gweithgarwch corfforol yn dylanwadu ar hynny drwy ryw fath o broses adfywio meinwe’r ymennydd sy’n gysylltiedig â gweithrediad gwybyddol. Felly, mae rhywfaint o dystiolaeth bod ymarfer corff yn gallu dylanwadu ar sut rydyn ni’n prosesu gwybodaeth, sy’n gysylltiedig â newidiadau yn yr ymennydd. Mae pobl eraill yn aml yn sôn am ostyngiadau mewn iselder sy’n gysylltiedig ag endorffinau. Mae endorffinau’n foleciwlau eithaf cymhleth, nid yw mor syml â chynyddu endorffinau, mae’n bosib bod pethau eraill fel dopamine, sy’n bwysicach ac yn gysylltiedig â hwyliau a lleihau iselder. Felly, mae ymarfer corff yn gallu gwella iechyd meddwl mewn sawl ffordd, sawl ffordd fioffisegol.

[Back to - Gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl: pam mae’n gweithio?](" \l "Session3_MediaContent1)