



Buddsoddi mewn gweithgarwch corfforol a maeth:

Adolygiad cwmpasu o werth cymdeithasol ymyriadau gweithgarwch corfforol a maeth

Pwrpas:




Mae'r gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Cydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (WHO CC) yn Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynnal cyfres o adolygiadau cwmpasu systematig o lenyddiaeth a adolygwyd gan gymheiriaid a llenyddiaeth lwyd i goladu tystiolaeth ar **werth cymdeithasol ymyriadau gweithgarwch corfforol a maeth**.

Cynulleidfa darged:

gweithwyr iechyd y cyhoedd proffesiynol, llunwyr a chomisiynwyr polisi cyhoeddus, swyddogion cyllid cyhoeddus a'r byd academiaidd.

Beth yw gwerth cymdeithasol?

Gwerth cymdeithasol yw "meintoli'r pwysigrwydd cymharol y mae pobl yn ei roi ar y newidiadau y maent yn eu profi yn eu bywydau" [1]. Gellir gwreiddio Gwerth Cymdeithasol yn:

| | | |
|---|---|---|
|  <p>Caffael a chomisiynu</p> |  <p>Buddsoddi a blaenoriaethu adnoddau/cyllidebau</p> |  <p>Asesu a gwerthuso</p> |
|---|---|---|

Pam mae gwerth cymdeithasol yn bwysig?

- Mae cydnabyddiaeth gynyddol o'r angen i ehangu dulliau 'gwerth am arian' traddodiadol a dod o hyd i ffyrdd o nodi a mesur canlyniadau, effeithiau a gwerth cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol ehangach sefydliadol.
- Mae heriau rhyngwladol fel COVID-19 wedi datgelu canlyniadau diffyg adnoddau ym maes iechyd y cyhoedd, ac wedi amlygu'r gyd-ddibyniaeth glir rhwng iechyd y boblogaeth, llesiant cymdeithasol, a'r economi.
- Mae'r achos dros fuddsoddiad wedi'i dargedu yn llesiant pobl, tegwch iechyd ac atal yn gryfach nag erioed.
- Mae cyfle i ymgorffori canlyniadau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol wrth wneud penderfyniadau a blaenoriaethu cyllidebau.

Sut ydyn ni'n mesur gwerth cymdeithasol?

Mae **Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad (SROI)** yn fframwaith mesur sy'n seiliedig ar ganlyniadau o egwyddorion a all gefnogi sefydliadau i ddeall, dal a meintoli'r gwerth cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd y maent yn ei greu.



Nod:

Mae'r briff tystiolaeth hwn yn amlinellu **adolygiad cwmpasu o werth cymdeithasol ymyriadau sy'n anelu at gynyddu lefelau gweithgarwch corfforol a gwella lefelau maeth** [2]. Defnyddiwyd meini prawf asesu ansawdd Krlev et al [3] i asesu ansawdd yr holl astudiaethau a gynhwyswyd.

[1] Llywodraeth Cymru (2019). [Gwerthfawrogi ein Hiechyd](#).

[2] Stielke et al. (2024). [The Social Return on Investment of physical activity and nutrition interventions – a scoping review](#).

[3] Krlev et al. (2013). [Social Return on Investment \(SROI\): State-of-the-Art and Perspectives, A Meta-Analysis of practice in Social Return on Investment \(SROI\) studies published 2002-2012](#).

Cefndir a chyd-destun:

Bu trosglwyddiad epidemiolegol mawr o glefydau trosglwyddadwy i glefydau anhrosglwyddadwy (NCDs) mewn cymdeithasau ledled y byd. Mae NCDs yn gysylltiedig â nifer o ganlyniadau iechyd negyddol, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i; cynnydd yn nifer y clefydau cardiofasgwlaidd (fel clefydau coronaidd y galon a strôc), diabetes math 2, salwch meddwl a mathau penodol o ganser.

At ei gilydd, mae 217.6 miliwn o achosion diabetes a 307 miliwn o achosion pwysedd gwaed uchel i'w priodoli i ordewdra yn fyd-eang [4].



Mae canlyniadau iechyd negyddol sy'n gysylltiedig â gormod o bwysau, sy'n arwain at orbwysau a gordewdra, yn arwain at effeithiau economaidd uniongyrchol ac anuniongyrchol sylweddol ar systemau iechyd ledled y byd wrth i'r galw am wasanaethau gynyddu.

Mae'r baich economaidd ar wledydd yn sylweddol, gyda data o 51 o wledydd yn nodi bod tua **26% o gyfanswm y gwariant ar iechyd i'w briodoli i NCDs** [5].



Erbyn 2050, rhagwelir bydd cost y GIG a briodolir i gyfraddau o fod yn ordew a gordewdra yn y boblogaeth cyrraedd **£9.7 biliwn** [6].



Mae ymyriadau wedi'u datblygu a'u rhoi ar waith sy'n ceisio mynd i'r afael â phwysau gormodol a'u canlyniadau iechyd negyddol cysylltiedig, a fyddai yn ei dro yn lleddfu'r pwysau ar adnoddau systemau iechyd. Mae ymyriadau'n tueddu i ganolbwyntio ar ddiät, gweithgarwch corfforol a newid ymddygiad [7].



Yn achos ymyriadau gweithgarwch corfforol, mae'r rhan fwyaf o werthusiadau'n canolbwyntio ar y manteision iechyd a maeth [8].



Buddion iechyd



Buddion maeth

Fodd bynnag, gall cymdeithasau sy'n fwy gweithgar ac yn defnyddio mwy o opsiynau teithio llesol gynhyrchu gwerth ychwanegol, gan gynnwys llai o ddefnydd o danwydd ffosil, aer glanach a ffyrdd diogelach gyda llai o dagfeydd [9].



Llai o ddefnydd o danwydd ffosil



Aer glanach



Llai o dagfeydd

[4] World Obesity (2020). [Obesity: missing the 2025 global targets. Trends, Cost, Country Reports.](#)

[5] World Health Organization (2021). [Global expenditure on health: Public spending on the rise?](#)

[6] Public Health England (2017). [Health matters: obesity and the food environment.](#)

[7] Gómez Puente, J. M., & Martínez-Marcos, M. (2018). [Overweight and obesity: effectiveness of interventions in adults.](#)

[8] Social Value UK (n.d.). [What is social value?](#)

[9] World Health Organization (2018). [Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.](#)

Prif ganfyddiadau:

O'r astudiaethau gweithgarwch corfforol a maeth a nodwyd, roedd y cymarebau SROI a adroddwyd yn amrywio o

£0.01 i £22.37

o werth a grëwyd fesul £1 a fuddsodwyd.

- At ei gilydd, cafodd **21 o astudiaethau** (gydag 81% wedi'u nodi fel rhai o ansawdd uchel) eu cynnwys yn yr adolygiad hwn.
- Nodwyd 4 o'r llenyddiaeth academiaidd ac 17 o ffynonellau llenyddiaeth lwyd.
- Roedd mwyafrif yr adroddiadau a gynhwyswyd yn archwilio **gweithgarwch corfforol**.
- Mae'r adolygiad cwmpasu systematig hwn yn awgrymu bod gan ymyriadau gweithgarwch corfforol a/neu faeth **werth cymdeithasol cadarnhaol ac felly gwerth ehangach** ar gyfer fuddiolwyr uniongyrchol (e.e. unigolion sy'n anelu at wella eu hiechyd) ac anuniongyrchol (e.e. llai o alw am wasanaethau gan bractis meddyg teulu).
- Gall y rhain amrywio **o berfformiad addysgol gwell, llai o arwahanrwydd cymdeithasol a gwell gwytnwch a hunan-barch**.
- Mae'n fwyfwy pwysig bod effaith gyfannol ymyriadau a rhaglenni maeth a gweithgarwch corfforol yn cael eu deall, fel y gellir datblygu a gweithredu ymyriadau sydd â'r gwerth mwyaf i bobl.

Engbreiffiau*:

Healthy Living Wessex

Nod yr adroddiad hwn yn 2012 [10] oedd gwerthuso prosiect 'Activate Your Life', Healthy Living Wessex sy'n darparu cymorth rheoli pwysau wedi'i bersonoli drwy fentora ffordd o fyw ar gyfer unigolion a chymorth rheoli pwysau teuluol ar gyfer teuluoedd. Crëwyd cyfanswm o £209,964 o fuddsoddiad:



£ 1,100,216
Gwerth
Cymdeithasol

- Arbedion cost uned (ee, GIG): **£248,753**
- Iechyd meddwl / lles gwell: **£573,532**
- Rhyngweithio cymdeithasol gwell: **£27,820**
- Diet gwell: **£98,740**
- Gweithgarwch corfforol ac iechyd corfforol gwell: **£151,371**

Roedd yr SROI a adroddwyd yn **£5.42 o werth a grëwyd fesul £1 a fuddsodwyd**.

Glasgow Health Walks

Nod yr ymyriad hwn yn 2011 yn yr Alban [11] oedd gwerthuso prosiect cerdded. Crëwyd cyfanswm o £12,750 o fuddsoddiad:



£74,748.32
Gwerth
Cymdeithasol

- Arbedion cost uned (ee, GIG): **£7,559**
- Perthnasoedd gwell: **£4,256**
- Iechyd meddwl gwell: **£50,723**
- Cyrhaeddiad addysgol gwell: **£2,512**
- Iechyd corfforol gwell: **£7,066**
- Buddion economaidd: **£2,632**

Roedd yr SROI a adroddwyd tua **£9.00 o werth a grëwyd fesul £1 a fuddsodwyd**.

*Sylwer nid yw engbreiffiau wedi'u haddasu ar gyfer chwyddiant ac nid ydynt wedi'u bwriadu ar gyfer cymharu.

[10] Jones. (2012). [The Social Value of a Community-based Health Project Healthy Living Wessex Social Return on Investment Report](#).

[11] Carrick K. (2012). [Glasgow health walks social return on investment analysis: 1st April 2011 to 31st](#).

Gloucestershire Active Together

Nod yr ymyriad hwn yn 2017 yn Lloegr [12] oedd cynyddu cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgarwch corfforol ledled Swydd Gaerloyw. Crëwyd cyfanswm o £2,300,306 o fuddsoddiad:



£17,002,783
Gwerth
Cymdeithasol

- Myndediad i wasanaethau gwell: **£1,955,634**
- Perthnasoedd gwell: **£3,283,346**
- Canlyniadau addysgol gwell: **£751,329**
- Iechyd a llesiant meddyliol gwell: **£8,211,200**
- Canlyniadau amgylcheddol: **£43,457**
- Iechyd corfforol gwell: **£489,196**
- Arbedion cost uned (GIG): **£2,268,622**

Roedd yr SROI a adroddwyd yn **£7.25 o werth a grëwyd fesul £1 a fuddsoddiwyd.**

Corporate Social Responsibility

Darparodd yr ymyriad hwn yn 2022 yn Japan [13] raglen lle roedd hyfforddwyd timau pêl-droed proffesiynol yn darparu gwers bêl-droed neu weithgarwch corfforol am ddim i blant ysgol lleol. Crëwyd cyfanswm o £10,134:



£54,159
Gwerth
Cymdeithasol**

- Canlyniadau addysgol gwell: **£3,341**
- Iechyd corfforol gwell: **£39,907**
- Perthnasoedd gwell: **£4,667**
- Arbedion adnoddau'r llywodraeth (nid y gwasanaeth iechyd): **£6,244**

Roedd yr SROI a adroddwyd yn **£5.30 o werth a grëwyd fesul £1 a fuddsoddiwyd.**

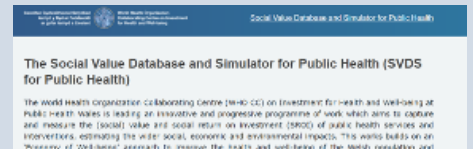
[12] Baker et al. (2017). [Gloucestershire Active Together Evaluation: Final Report.](#)

[13] Oshimi et al. (2022). [Calculating the Social Return on Investment of a Japanese Professional Soccer Team's Corporate Social Responsibility Activities.](#)

**Mae'r ffigurau gwerth cymdeithasol o'r ffynhonnell [13] wedi'u trosi o Doler yr UD i GBP gan ddefnyddio'r gyfradd gyfnewid gywir ar gyfer yr astudiaeth. blwyddyn pris (2021).

Mae'r gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, WHO CC yn creu portffolio amrywiol ac arloesol o adnoddau ac offer i gefnogi'r achos dros fuddsoddiad cynaliadwy, ar sail tystiolaeth a gwerthoedd, mewn iechyd cyhoeddus a thegwch iechyd:

Lansio Cronfa Ddata ac Efelychyd Gwerth Cymdeithasol (SVDS) ar gyfer Iechyd Cyhoeddus (2022): offeryn arloesol cyntaf o'i fath, gan alluogi storio, defnyddio a thrin tystiolaeth a data economeg iechyd (Adenillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad) yn rhyngweithiol i gefnogi'r broses o wneud penderfyniadau, blaenoriaethu cyllidebau a gwella rhaglenni.



Iechyd Cyhoeddus Cymru yw'r sefydliad iechyd cyhoeddus cenedlaethol i Gymru sy'n darparu cyngor a gwasanaethau iechyd cyhoeddus proffesiynol, annibynnol i ddiogelu, gwella a hyrwyddo iechyd a llesiant a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Ein diben yw 'gweithio i sicrhau dyfodol iachach i Gymru'.

ISBN 978-1-83766-277-7 © 2025 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Polisi a Iechyd Rhyngwladol Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd CF10 4BZ

Gellir atgynhyrchu deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL)

www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/ ar yr amod ei fod yn cael ei wneud mor gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru i'w datgan.

Mae hawlfraint yn y trefniant, y dyluniad a'r cynllun teipograffyddol yn perthyn i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.