

Discuss the impact of regular exercise linking to physical and mental aspects

Mae ymarfer corff yn dod yn fwy hygyrch erbyn heddiw, gyda nifer fawr o clwbiau mawr a fach yn dod yn fwy poblogaidd – mae yna rhywbeth i bawb. Ond mae iechyd meddwl y poblogaidd cyffredinol ddim yn sefyldog yn y Deyrnas Unedig. Mae Pryder yn effeithio 284 milliwn o pobol, Iselder yn effeithio 264 milliwn o pobol, Bipolar yn effeithio 46 milliwn, Schizophrenia yn effeithio 20 milliwn a anhwylder bwyta yn effeithio 16 milliwn. Yn 2024 mae dros 1 in 7 o oedolion y Deyrnas unedig yn cael ei effeithio gan problemau iechyd meddwl. Mae iechyd corfforol y poblogaidd cyffredinol hefyd ddim yn sefydlog, yn 2021 dim ond 47.5% o poblogaidd Cymru a Lloegr oedd wedi adrodd ei bod yn iachus. Mae disgwyliad oes y Deyrnas Unedig yn agos at gwaelod y grwp o gwledydd incwm uchel – gyda disgwyliad oes yn 2020—22 yn llai na 2011-2013. Felly i pa raddau mae ymarfer corff yn cael i cysylltu hefo agweddau corfforol a meddyliol.

Mae ymarfer corff yn gallu cael ei defnyddio fel meddygyniaeth. Enghraifft o hyn yw astudiaeth a gafodd ei gwneud gan ‘Harvard T.H. Chan school of public Health’ a daeth i'r casgliad y bod rhedeg am 15 munud y dydd neu gerdded am awr yn lleihau'r risg o iselder difrifol o 26%. Yn ogystal â hyn mae'r ymchwil hyn wedi dangos y bod cadw at amserlen gyson yn helpu chi o ailwaelu (Robinson, et al. 2024). Yn ôl Craft a Perna (2004) mae ymarfer corff yn ymyrraeth ymddygiadol sef wedi dangos addewid mawr o ran lleddfu symptomau iselder. Er y bod y drafodaeth o'r gwrth-iselder sydd yn cael ei chysylltu gan ymarfer corff, mae'r data yn dangos y bod yr amllder o'r ymarfer corff yn fwy pwysig na pa mor hir rydych yn gwneud ymarfer corff am. Bu meta-dadonsoddiadau o dreialai rheoledig wedi dangos y bod gwneud ymarfer corff mewn grwpiau neu ar ben eich hun yn gallu lleihau symptomau iselder yn sylweddol. Yn rhan o'r ymchwil yma fe awgrymodd clinigwyr taw'r amser delfrydol, dwyster delfrydol o ymarfer corff ar gyfer cael y byddion o leihau iselder y fwyaf oedd 45-60 munud, 3-5 gwaith yr wythnos, wrth weithio gyda dwyster cymedrol – egnïol, neu aerobig ac ymarfer gwrthedd. Bydd goruchwyliaeth gyda gweithiwr ymarfer corff proffesiynol yn gallu uchafu'r byddion (Fabiano, Nicholas et al. 2024).

Yn ystod y coronavirus pandemic yn 2020 bu ymchwil yn dangos bod athletwyr o grwpiau hil neu ethnig lleiafrifol a chefnidir economaidd-gymdeithasol wedi cael mwy o effeithiau negyddol ar ei iechyd meddwl yn dilyn y diffyg o ymarfer corff. (Reardon, Claudia et al.) Mae'r datganiad yma yn cael yw cefnogi gan Gulia, Satish (et al. 2024) sydd yn gweud - roedd y diffyg o ymarfer corff a rhyngweithiadau gyda chyd-chwaraewyr a hefyd hyfforddwyr wedi cyfrannu tuag at broblemau iechyd meddwl. Mae'r ddau ymchwil hyn yn awgrymu pa mor bwysig yw gwneud ymarfer corff rhwng gwahanol fathau o grwpiau o bobol.

Mae ymarfer corff wedi dangos i gael effaith gadarnhaol ynglŷn ag iechyd corfforol. Yn ôl Electric Ireland (2018) Wrth gymryd rhan mewn ymarfer corff, maent yn arwain at niferoedd o byddion lechyd – sef yn cynnwys dygnwch cardiofasgaidd well, calon iach – mae calon iach yn galluogi gwaed cael i'w pwmpio o gwmpas y corff yn fwy effeithiol, cwsg gwell sef yn cael i'w sbarduno gan gemegau yn yr ymennydd sef yn eich gwneud chi teimlo'n hamddenol. Os ydych hefyd yn gwneud chwaraeon tu allan bydd yr awyr agored hefyd yn cael hyrwyddo cwsg da. Mae chwaraeon hefyd yn cymorthi datblygiad iachus o fewn plant gan ei bod yn rhoi hwb yn y datblygiad esgyrn a chyhyrau sydd yn arwain at risg llai o gael anaf difrifol – bydd hyn yn bwysig iawn yn y dyfodol i osgoi salwch fel osteoporosis.

Yn ôl y Gwasanaeth Iechyd Gymru (2024) mae ymarfer corff cyson yn gallu arwain at glefyd coronaidd y galon a strôc, teip 2 clefyd siwgr, cancr coluddyn, cancr y bron, marwolaeth gynnar, osteoarthritis, toriad ar y glun a dementia. Mae'r Gwasanaeth Iechyd Gymru hefyd yn awgrymu i oedolion ceisio cadw yn weithgar o ddydd i ddydd a hefyd ceisio anelu at o leiaf 150 munud o ymarfer corff o fewn nifer o wahanol weithgareddau. Er mwyn i weithgaredd bod yn fuddiol ar gyfer ymarfer corff mae angen i'ch curiad calon cynyddu, anadlu yn fwy cyson a hefyd cynyddu tymheredd eich corff. Mae hyn yn cael i'w wneud wrth symud eich corff. Ond er y bod gweithgaredd fel cerdded yn cael effaith gadarnhaol ar eich iechyd corfforol mae gwneud ymarfer dwys yn hyd yn oed mwy

buddiol. Er mwyn gwybod os yr ydych yn gweithio ar ddwysedd uchel byddwch eich curiad calon wedi cynyddu yn sylweddol a hefyd byddwch fethu gweud cwpwl o eiriau heb stopio i gael eich anadl yn ôl.

Mae ymarfer corff yn gallu helpu gyda rheoli pwysau corff yn ôl Semeco (2023). Un o'r ffactorau fwyaf o gynnydd mewn pwysau neu ordewdra yw segurdod. Mae eich corff yn gwario egni mewn 3 gwahanol ffordd – sef ymarfer corff, treulio bwyd, a hefyd cynnal swyddogaeth y corff (curiad calon ac anadlu) Mae gwneud ymarfer corff yn gallu cynyddu eich cyfradd fetabolig sef yna yn arwain at fwy o galoriau wedi llosgi a helpu rheoli eich pwysau. “A calorie deficit occurs when the number of calories a person consumes daily is smaller than the number of calories they burn (Fletcher as cited by Bubnis 2023). Mae hyn yn golygu'r fwyaf rydych yn symud a chadw eich curiad calon yn fwy uchel na'r arfer – y fwy o galoriau byddwch yn llosgi. Bydd hyn yn arwain at “calorie deficit” fwy, ac yn y hir tymor, bydd yn arwain at golli pwysau. Enghreifftiau o dargedau gallwch osod ar gyfer gwneud yn siŵr eich bod yn cadw eich curiad calon yn uwch nag y curiad calon wrth orffwys yw targed steps. Erbyn heddiw mae rhan fwyaf o'r poblogaidd gyda ffon smart sydd yn gallu cyfri eich camau yn y dydd. Ond os dydych ddim gyda mynediad i unrhyw fath o technoleg sydd yn gallu cyfri nifer y steps rydych yn neud – mae yna nifer o gwefannau sydd yn egluro sawl step ar gyfartaledd rydych yn gwneud o fewn 5 munud o cerdded. Gallwch hefyd gosod targedau i fynd am wâc 15 munud yn ystod eich amser cinio.

Gor-ymarfer yw pan rydych yn gwneud gormod o ymarfer corff nac yr ydych yn medru cymryd. Gall hyn cynnwys ddim bwyta digon o fwyd i gyd-weithio gyda'r caloriau rydych yn llosgi yn ystod ymarfer corff, neu wneud gormod o ymarfer corff – gall hyn bod yn ffordd saff neu ddim. Gall gorymarfer digwydd pan mae yna bwysau arnoch chi fel unigolyn i berfformio yn dda. Gall hyn yn digwydd yn ystod y sesiynau ymarfer sydd yn arwain at gystadleuaeth yr ydych yn gobeithio serennu ynddo (Mind 2023). Enghraifft o hyn yw pan fydd rhedwr yn cynyddu'r pellter y bydddef ef neu hi yn rhedeg yn ystod yr wythnos gan ei fod yn gweld y cystadleuwyr arall yn gwneud yr un peth. Techneg o atal gor-ymarfer yw cael rhywun fel hyfforddwr i raglenni program unigryw sydd wedi cael ei chreu yn benodol i'ch safonau, targedau a alluon. Yr effeithion o gor-ymarfer yw

achosi anafiadau hir-tymor i'ch cyhyrau ac esgyrn, arwain at ymddygiad gwael sef yn gallu cynnwys dopio er mwyn gwella eich perfformiadau, cael effaith gwael ar eich perthnasau teuluol, cariadol a ffrindiau. Mae yna nifer fawr o astudiadaethau wedi'i wirio y bod yna cysyllt rhwng ymarfer corff a blinder meddyliol (Xu, Zhang et al. 2018).

Ar ol ymchwilio mewn i nifer fawr o wahanol fathau o agweddau ynglun a ymarfer corff a'r linc gyda iechyd corfforol a iechyd meddwl. Mae'n glir i gweud y bod yna nifer fawr o newidynnau sydd angen dod i ystyriaeth. Ond mae'n glir i gweud y bod yna nifer fwy o gwybodaeth sydd yn cysylltu y elfennau cadarnhaol rhwng gwneud ymarfer corff a iechyd meddwl a iechyd corfforol. Er hyn, mae yn hynod o bwysig i gwneud yn siwr sut rydych chi'n teimlo wrth gwneud ymarfer corff er mwyn osgoi gor-ymarfer.

Word Count 1,353

2404670

BMSS4008

Reference List

Biese, K, M. And Timothy, A. And Haraldscottir, K. And Reardown, C. And Watson, A, M. (2021) *The Influence of Race, Socioeconomic Status, and Physical Activity on the Mental Health Benefits of Sport Participation During COVID-19*. [Online] Accessed 26/10/24

<https://research-ebsco-com.ezproxy.uwtsd.ac.uk/c/onvpsy/viewer/pdf/sjqufiqjrz?route=details>

Bubnis, D. Fletcher, J (2023) *How to safely and effectively create a calorie deficit for weight loss* Available at <https://www.medicalnewstoday.com/articles/calorie-deficit> (Accessed 29 October 2024)

Carl, Z. And Nicholas, F. (2024) *Exercise as a treatment for depression*, [Online] Accessed 26/10/24.

<https://www.proquest.com/docview/3054517711/fulltext/97BD293111C74FFAPQ/1?accountid=130472&sourcetype=Scholarly%20Journals>

Craft, L,L. And Perna, F,M. (2004) *The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed*, [Online] Accessed 25/10/24 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC474733/>

Electric Ireland (2018) *10 Great Benefits of Playing Sport*. Available at <https://www.electricireland.com/news/article/10-great-benefits-of-playing-sport> (Accessed 28 October 2024)

Mind (2018) *Over-exercising and exercise addiction*. Available at <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/physical-activity-exercise-and-mental-health/over-exercising-and-exercise-addiction/> (Accessed 30 October 2024)

National Health Service (2024) *Benefits of Exercise*. Available at <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/> (Accessed 28 October 2024)

Robinson, L. And Segal, J. And Smith, M. (2024) *The mental health benefits of exercise*, [Online] Accessed 25/10/24 <https://www.helpguide.org/wellness/fitness/the-mental-health-benefits-of-exercise>

Semeco, A. Lal, M (2023) *The top 10 Benefits of Regular Exercise*. Available at <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise> (Accessed 29 October 2024)

Shukla, A. And Dogra, K, D. And Bhattacharya, D. And Gulia, S. And Sharma, R. (2023) *Impact of COVID-19 outbreak on the mental health in sports: a review*. Available at <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37360974/> (Accessed 26 October 2024)

Xu, R. Zhang, Ch. He, F. Zhao, X. Qi, H. Zhou, P. Zhang, L. Ming, D. *How physical activities affect mental fatigue based on EEG energy, connectivity and complexity*. Available at <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6220083/#:~:text=Many%20studies%20have%20verified%20that,physical%20activities%20and%20mental%20fatigue>. (Accessed 31 October 2024)