



Prin yn ymarferol: rhwystrau i addysg gorfforol mewn carchardai

Papur prif ganfyddiadau gan Brif Arolygydd Carchardai EF

Mawrth 2026

Cynnwys

Cyflwyniad	3
Section 1 Cefndir	4
Section 2 Manteision ymarfer corff yn y carchar	7
Section 3 Mynediad at weithgarwch corfforol	13
Appendix I Methodoleg	24
Appendix II Cyfeiriadau	25

Cyflwyniad

Mae ymweld â'r gampfa ac ymarfer corff yn hynod bwysig i lawer o garcharorion. Mae amser a dreulir yn y gampfa yn eu tynnu i ffwrdd o ddiflasrwydd bywyd ar yr adenydd, yn cefnogi eu llesiant ac yn gwella eu hiechyd corfforol a meddyliol. Canfu ymchwiliad diweddar gan Grŵp Seneddol Trawsbleidiol y dylai ymarfer corff a chwaraeon fod yn 'elfennau hanfodol o system gyfiawnder fodern, adsefydlol', ond mae'r adroddiad hwn yn dangos bod mynediad at weithgarwch corfforol mewn llawer o garchardai, yn enwedig carchardai derbyn (lleol), yn anghyson. Yn aml, nid oes digon o staff mewn campfeydd carchardai ac mae swyddogion yn cael eu defnyddio ar gyfer gwaith arall yn y carchar, sy'n golygu bod ymarfer corff yn cael ei ganslo ar fyr rybudd. Dim ond rhai carchardai sy'n gallu cynnig sesiynau rheolaidd gyda'r nos neu gampfeydd sydd ar agor am ddigon hir ar y penwythnos.

Yn ogystal â disgrifio'r rhwystrau i fynediad rheolaidd i gampfeydd, mae'r adroddiad hwn yn rhannu enghreifftiau o ddarpariaeth effeithiol. Mae llawer o garchardai wedi gweithio'n galed i gynyddu mynediad ac annog ystod ehangach o garcharorion i ymweld â'r gampfa drwy sefydlu rhaglenni amrywiol a dychmygus. Fodd bynnag, mae rhy ychydig o garcharorion yn parhau i fethu elwa ohonynt.

Rwy'n gobeithio y bydd carchardai'n dysgu o'r hyn y mae'r goreuon yn ei wneud ac y bydd y gwasanaeth carchardai'n defnyddio'r dystiolaeth a ddarparwn yn yr adroddiad hwn i wella'r ddarpariaeth.

Charlie Taylor

Prif Arolygydd Carchardai
Chwefror 2026

Section 1 Cefndir

- 1.1 Nid oes gan garcharorion yr un rhyddid i ymarfer corff a chadw'n heini â phobl yn y gymuned. Mae cyfleoedd i fynd i'r gampfa a chymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden eraill yn dibynnu'n fawr ar y cyfleusterau sydd ar gael, cyfundrefn y carchar ac argaeledd staff, sy'n golygu nad yw mynediad rheolaidd yn aml yn cael ei warantu.
- 1.2 Mae Rheolau Carchardai 1999 yn ei gwneud yn ofynnol i bob carcharor 21 oed neu hŷn allu cymryd rhan mewn addysg gorfforol (AG) am o leiaf awr yr wythnos, os yw amgylchiadau'n caniatáu'n rhesymol. Mae Cyfarwyddyd y Gwasanaeth Carchardai (PSI) 'Addysg gorfforol (AG) i garcharorion' (58/2011) yn cydnabod pwysigrwydd AG i garcharorion unigol a'r carchar ehangach ac yn darparu canllawiau gweithredol i sefydliadau ar gyfer ei gyflwyno.

Mae'r fanyleb AG yn diffinio'r canlyniadau gwasanaeth allweddol canlynol;

- Mae anghenion iechyd a llesiant corfforol carcharorion yn cael eu diwallu, yn rhannol, drwy Addysg Gorfforol (AG)
- Mae AG yn cyfrannu at ddiogelwch, trefn a rheolaeth mewn carchardai
- Mae sgiliau bywyd carcharorion yn cael eu datblygu, yn rhannol, drwy AG

[...] mae AG yn chwarae rhan bwysig mewn cyfundrefn carchar drwy ddarparu gweithgarwch a chysylltiad pwrpasol â charcharorion. Mae AG yn gwneud cyfraniad mawr at lesiant corfforol, meddyliol a chymdeithasol carcharorion ac yn cael effaith gadarnhaol ar drefn a disgyblaeth dda mewn sefydliadau.

HMPPS PSI: 'Addysg gorfforol (AG) i garcharorion'

- 1.3 Fodd bynnag, nododd ymchwiliad y Grŵp Seneddol Trawsbleidiol ar Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol yn y System Cyfiawnder Troseddol (APPG) ym mis Rhagfyr 2025 i weithgarwch corfforol a chwaraeon ar draws ystad y carchar yng Nghymru a Lloegr: 'Yn rhy aml, mae gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn cael eu trin fel ychwanegion dewisol o fewn system dan bwysau. Ac eto ni allai'r dystiolaeth rydyn ni wedi'i chasglu fod yn gliriach: nid moethusrwydd yw gweithgarwch corfforol. Mae'n offeryn hanfodol ar gyfer adsefydlu, yn gonglfaen llesiant ac yn borth i gymunedau mwy diogel ac iach. Rhaid ei drin felly.'
- 1.4 Nododd yr ymchwiliad y gall darpariaeth gweithgarwch corfforol a chwaraeon ddioddef lle nad yw'n cael blaenoriaeth ar lefel uwch, bod gan rai sefydliadau seilwaith hen ffasiwn neu annigonol i hwyluso addysg gorfforol, gweithgarwch corfforol a chwaraeon, ac nad yw'r ddarpariaeth wedi'i theilwra i boblogaethau penodol. Gwnaeth nifer o

argymhellion i helpu i fynd i'r afael â'r problemau hyn a sicrhau bod gweithgarwch corfforol a chwaraeon yn cael eu cydnabod fel elfennau hanfodol o adsefydlu yn y ddalfa.

- 1.5 Mae Arolygiaeth Carchardai EF yn ystyried darpariaeth AG a ffitrwydd wrth arolygu maes gweithgarwch pwrpasol carchar iach. Dylai ymarfer corff, gan gynnwys yn yr awyr agored, fod yn rhan ddewisol o drefn ddyddiol carcharorion i helpu i hyrwyddo adsefydlu a llesiant. Mae Ein Disgwyliadau, y meini prawf yr ydym yn eu defnyddio i arolygu, yn nodi y dylid annog carcharorion i gymryd rhan mewn darpariaeth addysg gorfforol a ffitrwydd sy'n diwallu eu hanghenion. Gall carchardai ddangos hyn yn y ffyrdd canlynol.

Disgwyliad: Anogir carcharorion i gymryd rhan mewn darpariaeth addysg gorfforol a ffitrwydd sy'n diwallu eu hanghenion.

Mae'r dangosyddion canlynol yn disgrifio tystiolaeth a allai ddangos bod y disgwyliad hwn yn cael ei gyflawni, ond nid ydynt yn eithrio ffyrdd eraill o'i gyflawni.

- Mae carcharorion yn cael cyflwyniad priodol ac amserol i weithgareddau addysg gorfforol a ffitrwydd sy'n canolbwyntio ar fyw'n iach.
- Mae gan garcharorion fynediad yn ddigon aml i'r cyfleusterau addysg gorfforol ar gyfer hamdden.
- Gall carcharorion gael cawod breifat ar ôl pob sesiwn mewn cyfleusterau sydd wedi'u cynnal a'u cadw'n dda.
- Mae'r cyfleusterau addysg gorfforol mewn cyflwr da ac yn cael eu goruchwyllo'n dda.
- Mae'r ystod o weithgareddau addysg gorfforol a ffitrwydd a gynigir yn amrywiol, yn darparu ar gyfer pob lefel o allu a ffitrwydd, ac yn diwallu anghenion y boblogaeth.
- Mae cydweithio effeithiol rhwng staff y gampfa a staff iechyd/camdefnyddio sylweddau yn cefnogi defnydd diogel o'r gampfa i bob carcharor.
- Mae carcharorion yn elwa o raglenni hyfforddi strwythuredig a chyfleoedd i ennill cymwysterau sy'n gysylltiedig â chyflogaeth.
- Mae gan staff addysg gorfforol a ffitrwydd y cymwysterau a'r arbenigedd priodol.
- Anogir carcharorion i gymryd rhan mewn gweithgareddau ffitrwydd sy'n cynnwys y gymuned leol.

'Disgwyliadau' Arolygiaeth Carchardai EF

- 1.6 Mae'r papur hwn yn archwilio darpariaeth AG a chwaraeon mewn carchardai i oedolion, dynion a menywod. Fe wnaethom adolygu 38 o adroddiadau arolygu a gyhoeddwyd rhwng 1 Ebrill 2024 a 31 Mawrth 2025 a dadansoddi canfyddiadau arolwg carcharorion ar gyfer yr un cyfnod. Roedd hyn yn cynnwys dadansoddiad ystadegol o ymatebion i gwestiynau caeedig a dadansoddiad thematig o'r sylwadau a wnaed mewn cwestiynau agored.
- 1.7 Drwy gydol y papur hwn, rydym hefyd wedi tynnu sylw at rai enghreifftiau cadarnhaol o ddarpariaeth gweithgarwch corfforol a ganfuom yn ystod yr arolygiadau.

Section 2 Manteision ymarfer corff yn y carchar

Llesiant meddyliol a chorfforol

- 2.1 Gall gweithgarwch corfforol yn y carchar fod yn gyfle i garcharorion wella eu ffitrwydd a'u hiechyd corfforol a rheoli eu pwysau, tra hefyd yn cyfrannu at lesiant cyffredinol, gan gynnwys cwsg gwell a llai o straen (Condon et al, 2008; Meek a Lewis, 2014; MacLean, 2022). Dangoswyd hefyd bod rhaglen AG amrywiol yn fuddiol i iechyd meddwl a hunan-barch carcharorion (ibid). Nododd adroddiad thematig Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi 'Time to care: what helps women cope in prison?' bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i fenywod, gydag un o bob pump o fenywod a holwyd yn nodi bod gweithgareddau corfforol yn un o'r dulliau pwysicaf i'w helpu i ymdopi yn y carchar.
- 2.2 Yn ein harolwg ni, roedd dynion a ddywedodd eu bod yn gallu mynd i gampfa'r carchar neu chwarae chwaraeon fwy na phum gwaith yr wythnos yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gallu byw bywyd iach: 66% o'i gymharu â 37% o garcharorion na allent wneud hynny. Yn ein harolygon arolygu, dywedodd dynion wrthym fod sesiynau chwaraeon ac ymarfer corff rheolaidd yn helpu i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant yn y carchar, gan wneud cysylltiad uniongyrchol weithiau rhwng diffyg cyfleoedd ymarfer corff a dirywiad yn eu llesiant meddwl.

'Rydw i wedi bod yn y carchar am wyth mlynedd ac mae'r gampfa wedi fy nghynorthwyo trwy fy nedfryd. Mae'r gampfa ar gyfer iechyd meddwl carcharorion.'

Arolwg carcharorion, Bae Hollesley, Ebrill 2024

'Mae yna lawer o hunan-niweidio, dw i'n meddwl bod angen mwy o'r gampfa a phêl-droed. Byddai hyn yn lleihau hunan-niweidio gan y byddai carcharorion yn fwy hapus yn feddyliol ac nid yn isel eu hysbryd drwy'r amser.'

Arolwg carcharorion, Wymott, Rhagfyr 2023

Gwella canlyniadau iechyd

Yn ystod ein harolygiadau, gwelsom llawer o dimau AG yn gweithio i wella canlyniadau iechyd trwy ffurfio cysylltiadau â gofal iechyd, gan gynnwys timau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl. Er enghraifft, roedd tîm campfa Oakwood yn cynnig sesiynau i unigolion â hanes o gamddefnyddio sylweddau ac yn cynnal sesiynau arbenigol i'r rhai â diabetes. Roedd nifer o garchardai yn darparu sesiynau adfer i gynorthwyo adsefydlu a chysiau ar gyfer gwella rheoli pwysau. Dywedodd carcharorion wrthym fod mynd i'r gampfa wedi eu helpu i wella o gamddefnyddio sylweddau ac wedi helpu eu hadsefydlu cyffredinol.

'... Rwy'n ddefnyddiwr cyffuriau ar y tu allan. Rydw i ar adain E sef yr adain adferiad. Rydw i wedi bod yn mynychu'r gampfa i helpu fi i aros mewn adferiad dydw i ddim wedi defnyddio unrhyw gyffuriau dros y tri mis diwethaf o fod yn y carchar, mae hyn yn ymwneud llawer â fy newis personol ond hefyd y gampfa a chymorth ar yr adain adferiad mae'r pethau hyn wedi ei gwneud hi'n llawer haws i mi aros ar y trywydd iawn.' (Arolwg carcharorion, Humber, Tachwedd 2023)

Perthnasoedd

- 2.3 Mae darpariaeth AG wedi'i thargedu yn cynnig cyfle i garchardai ymgysylltu â charcharorion nad ydynt yn cymryd rhan mewn llwybrau addysgol traddodiadol. Dangoswyd bod AG yn gwella'r ffordd y mae carcharorion sydd wedi ymddieithrio yn gweld staff, gyda staff AG yn gyffredin ymhlith y rhai mwyaf poblogaidd (Hammond a Crother, 2025; Hammond et al, 2024; Meek, 2018). Canfu gwerthusiad o parkrun mewn carchar menywod amrywiaeth o fanteision i garcharorion, gan gynnwys gwell perthnasoedd â staff a charcharorion eraill, ac ymdeimlad o ryddid (Campana et al., 2025).
- 2.4 Roedd sylwadau yn ein harolygon carcharorion yn cefnogi hyn. I rai, staff y gampfa a'r gwaith a wnaethant oedd y peth mwyaf cadarnhaol am eu carchar, gan ddarparu cymorth ac anogaeth angenrheidiol.

'Y gampfa, dw i'n gweithio yno ar hyn o bryd felly dw i'n ffodus i gael cymaint o hyfforddiant ag dw i'n ei gael. Staff y gampfa, yr unig staff rwy'n ymddiried ynddynt neu y byddwn yn mynd atynt pe bawn i angen unrhyw help.'

Arolwg carcharorion, Styal, Rhagfyr 2024

'... mae staff y gampfa yn meithrin agwedd o anogaeth ac ysbrydoliaeth.'

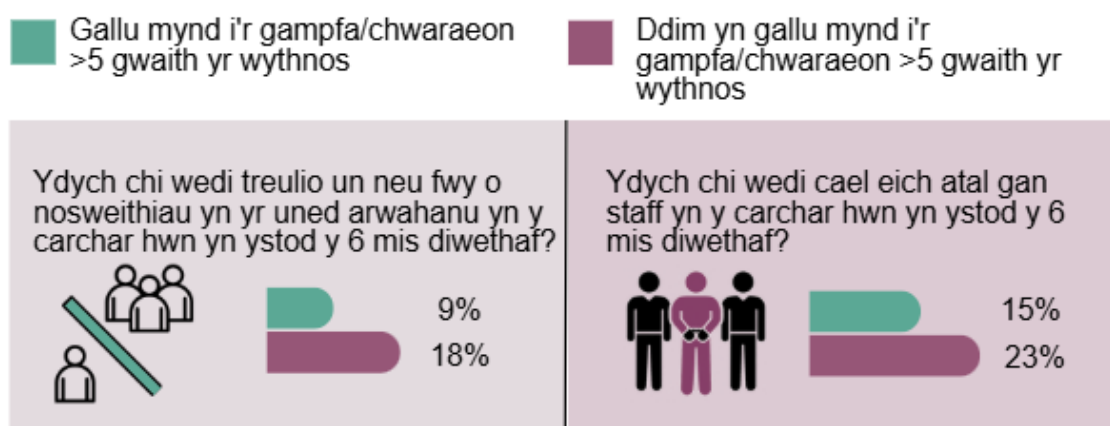
Arolwg carcharorion, Neuadd Buckley, Chwefror 2024

Ymddygiad ac adsefydlu

- 2.5 Y tu hwnt i'r manteision i iechyd, gall chwaraeon ac ymarfer corff rheolaidd hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol. Disgrifir rhai o fanteision chwaraeon gan y Gynghrair Genedlaethol dros Chwaraeon yn ei 'Theory of Change' (Noble a Coleman, 2016). Gall ymarfer corff helpu carcharorion i ddatblygu hunaniaethau cymdeithasol cadarnhaol, gwella hwyliau, ac ymgysylltu mewn gwaith tîm a datrys gwrthdaro – a gall y rhain i gyd gefnogi adsefydlu ac ymatal rhag troseddu (Meek, 2018). Mae campfeydd carchar yn cynnig ymdeimlad prin o normalrwydd ac ymreolaeth bersonol o fewn amgylchedd rheoledig iawn; gall carcharorion osod nodau, adeiladu arferion, a datblygu eu hunan-ddisgyblaeth (Maycock, 2023). Mae ymarfer corff hefyd yn annog arferion iachach, gan gynnwys diet gwell (Aitchinson, 2024) a rheoli cyffuriau ac alcohol yn well (Condon et al., 2008).
- 2.6 Mae data o'n harolwg yn cefnogi'r cysylltiad rhwng ymarfer corff rheolaidd ac ymddygiad cadarnhaol. Roedd carcharorion â mynediad rheolaidd at gyfleoedd ymarfer corff yn llai tebygol o fod wedi bod i'r uned arwahanu neu o fod wedi cael eu cyfyngu yn ystod y chwe mis diwethaf.

Ffigur 1: Roedd carcharorion a oedd yn gallu mynd i'r gampfa neu chwarae chwaraeon yn rheolaidd yn llai tebygol o fod wedi cael eu harwahanu neu eu cyfyngu yn ystod y chwe mis diwethaf

Carchardai i oedolion yng Nghymru a Lloegr



Ffynhonnell: Data arolwg Carchardai EF 2024–25

- 2.7 Yn ein harolwg, dywedodd carcharorion wrthym fod chwaraeon yn helpu i basio'r amser a lleddfu diflastod, a byddai mwy ohono'n hyrwyddo ymddygiad gwell ar yr adenydd, gan leihau'r tebygolrwydd o drais a chamddefnyddio cyffuriau.

'... pe bai gennym ni bwysau ar yr adain fel sydd gan adain y DRU [uned adfer cyffuriau] a'r adain VP [carcharorion agored i niwed], byddai llawer llai o broblemau oherwydd ni fyddai pobl eisiau peidio â hyfforddi neu'n methu â gwneud hynny, byddai'n eu cadw'n brysur yn lle cyffuriau.'

Arolwg carcharorion, Five Wells, Ionawr 2024

'Mwy o'r gampfa, angen bwrdd pŵl neu denis bwrdd wedyn fydd carcharorion ddim yn diflasu ac yn dechrau ymladd yn ystod sosh [cymdeithasu].'

Arolwg carcharorion, Caerwynt, Hydref 2024

- 2.8 Er y gall y gampfa helpu i feithrin arferion ffordd o fyw da, gall hefyd weithredu fel cymhelliant ymddygiadol. Roedd llawer o'r carchardai y gwnaethom ymweld â nhw wedi ymgorffori sesiynau campfa ychwanegol yn eu cynlluniau cymhellion a gwobrau a dywedodd rhai carcharorion wrthym mai sesiynau campfa ychwanegol i garcharorion uwch oedd y peth gorau am y carchar.

'... yr unig beth da am fod yn uwch yw eich arian cantŷn ac un sesiwn gampfa ychwanegol.'

Arolwg carcharorion, Deerbolt, Rhagfyr 2024

- 2.9 Pan nad oedd AG wedi'i integreiddio'n dda i'r cynlluniau cymhellion a gwobrau, mynegodd carcharorion a oedd yn cymryd rhan lawn yn y drefn rwystredigaeth eu bod wedi derbyn yr un nifer o sesiynau â'r rhai nad oeddent yn gwneud hynny. Mewn rhai carchardai, gwelsom nad oedd y rhai mewn cyflogaeth amser llawn neu ran-amser yn gallu cael mynediad at ymarfer corff pan fyddent yn dychwelyd i'r adain ar ôl gwaith. Mewn safleoedd eraill, defnyddiwyd mynediad cyfyngedig fel cosb, hyd yn oed pan nad oedd ymddygiad gwael carcharorion yn gysylltiedig â defnyddio'r gampfa.

Meithrin ymddygiad a pherthnasoedd da

Roedd rhai carchardai yn defnyddio AG i hyrwyddo canlyniadau cymdeithasol i garcharorion, a chefnogi ymddygiad cadarnhaol. Er enghraifft, yn Chelmsford, cyflwynodd y tîm AG gwrs sylfaenol wedi'i anelu at garcharorion iau, er mwyn lleihau trais.

Defnyddiwyd gweithgarwch corfforol hefyd i feithrin perthnasoedd rhwng staff a charcharorion. Yn Humber, roedd staff AG wedi datblygu Cynllun Cyflawniad a Datblygiad Personol (PADS) newydd, a oedd ar agor i grŵp cymysg o staff a charcharorion. Roedd y cynllun yn cyfuno gweithgareddau corfforol, arweinyddiaeth ac adeiladu tîm trwy gyrsiau rhwystrau arddull milwrol, i helpu i feithrin perthnasoedd o ymddiriedaeth a hyder rhwng staff a charcharorion.

Ffurio cysylltiadau â'r gymuned

Yn ystod ein harolygiadau, gwelsom rai cysylltiadau da â chlybiau chwaraeon y tu hwnt i furiau'r carchar, a oedd yn galluogi carcharorion i gymryd rhan mewn ystod ehangach o fentrau dan arweiniad y gymuned. Roedd Clwb Tennis Bwrdd Brighton yn cynnal sesiynau yng ngharchar Lewes, ac yn Peterborough (dynion) roedd Ymddiriedolaeth Phoenix yn cynnal rhaglen ioga 12 wythnos. Hyd yn oed lle nad oedd partneriaethau allanol ar waith, roedd staff AG mewn carchardai agored yn creu cyfleoedd i ymgysylltu carcharorion â'r gymuned y tu allan. Er enghraifft, roedd Hatfield yn cynnal cyrsiau mewn beicio mynydd ac roedd Kirklevington Grange yn mynd â charcharorion cymwys ar ymdeithiau, gyda'r ddau yn cynnwys teithiau y tu allan i'r carchar.

Roedd rhai carchardai wedi meithrin cysylltiadau â thimau a chynghreiriau pêl-droed cymunedol. Roedd tîm pêl-droed y carcharorion yn Swinfen yn cymryd rhan yn rheolaidd yng ngemau lleol y Sul, ymwelodd timau pêl-droed cymunedol â Whatton i chwarae yn erbyn tîm y carchar, ac roedd Styal wedi derbyn ymweliad gan glwb cymunedol Everton.

Roedd y Prosiect Gefeillio – partneriaeth genedlaethol rhwng HMPPS a chlybiau pêl-droed proffesiynol – ar waith mewn llawer o garchardai ac yn galluogi carcharorion i ennill sgiliau a chymwysterau cyflogaeth trwy gyrsiau achrededig. Roedd Clwb Pêl-droed Sheffield Wednesday yn cynnal pedwar cwrs sgiliau cyflogaeth y flwyddyn i garcharorion yn Hatfield a'r cyfle i ennill gwobr hyfforddi. Daeth y cwrs i ben gyda thaith o amgylch stadiwm Hillsborough a gêm yn erbyn tîm pêl-droed lleol. Roedd Chelmsford wedi'i efeillio â Chlwb Pêl-droed West Ham United, a oedd yn darparu dosbarthiadau llythrennedd a chwrs ffitrwydd 'Active IQ', gyda'r nod o roi'r sgiliau i garcharorion i gynorthwyo i gyflwyno rhaglenni ymarfer corff.

Cyfrannodd cysylltiadau â chlybiau chwaraeon lleol at ymyriadau ehangach mewn carchardai eraill. Yn Brixton, roedd yr elusen Street Soccer Academy yn cynnal cyrsiau i garcharorion â phroblemau yn ymwneud â digartrefedd, ymddygiad troseddol, camddefnyddio sylweddau, diweithdra hirdymor a phroblemau iechyd. Mewn rhai sefydliadau, roedd cysylltiadau â sefydliadau lleol yn ymestyn drwy'r giât, gan gefnogi carcharorion ar ôl eu rhyddhau a chyfrannu at adsefydlu. Er enghraifft, roedd Durham wedi sefydlu perthnasoedd â thîm CrossFit lleol, ac roedd perchnogion y gampfa yn darparu tri mis o aelodaeth am ddim i garcharorion ar ôl eu rhyddhau, gan eu helpu i gynnal arferion iach. Yng Nghaerwynt, roedd y prosiect 'Saints Restart' yn darparu cymorth ailsefydlu i garcharorion o ardal Southampton cyn ac ar ôl eu rhyddhau trwy fentora un-i-un, gweithgarwch corfforol ac amrywiol sesiynau grŵp.



Tenis bwrdd ar yr adain yn Lewes (chwith) a phêl-droed yn Hatfield (dde)

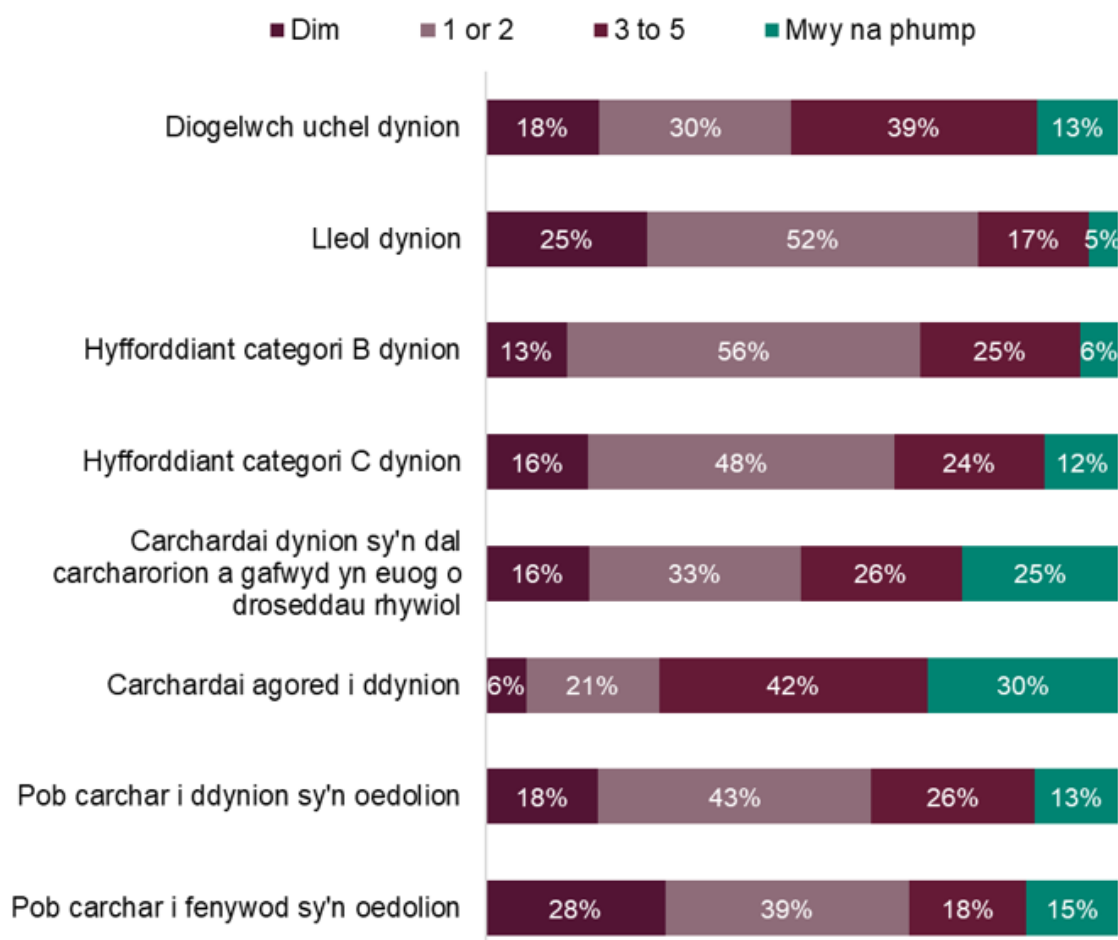
Section 3 Mynediad at weithgarwch corfforol

Diffyg mynediad rheolaidd yn ystod yr wythnos

- 3.1 Er gwaethaf manteision hysbys chwaraeon ac ymarfer corff, canfu ein harolygiadau nad oedd pob carcharor yn gallu cael mynediad at weithgarwch corfforol yn rheolaidd. Awgrymodd data a ddangoswyd i ni yn ystod un arolygiad o garchar lleol i ddynion mai dim ond 17% o'i boblogaeth oedd yn defnyddio'r gampfa.
- 3.2 Dim ond 13% o'r carcharorion a holwyd gennym mewn carchardai dynion, a 15% mewn carchardai menywod, a ddywedodd wrthym y gallent fynd i'r gampfa neu chwarae chwaraeon fwy na phum gwaith yr wythnos. Roedd y ffigur hwn ar ei uchaf mewn carchardai agored (30%), ac ar ei isaf mewn carchardai lleol (dim ond 5%). Dywedodd rhai o'r carcharorion na allent fynd i'r gampfa na chwarae chwaraeon o gwbl mewn wythnos arferol; roedd hyn ar ei uchaf mewn carchardai lleol i ddynion (25%) a charchardai i fenywod (28%).

Ffigur 2: Roedd cyfran y carcharorion a oedd yn gallu mynd i'r gampfa neu chwarae chwaraeon yn rheolaidd mewn wythnos arferol yn amrywio yn ôl y math o swyddogaeth

Carchardai i oedolion yng Nghymru a Lloegr



Ffynhonnell: Data arolwg Carchardai EF 2024–25

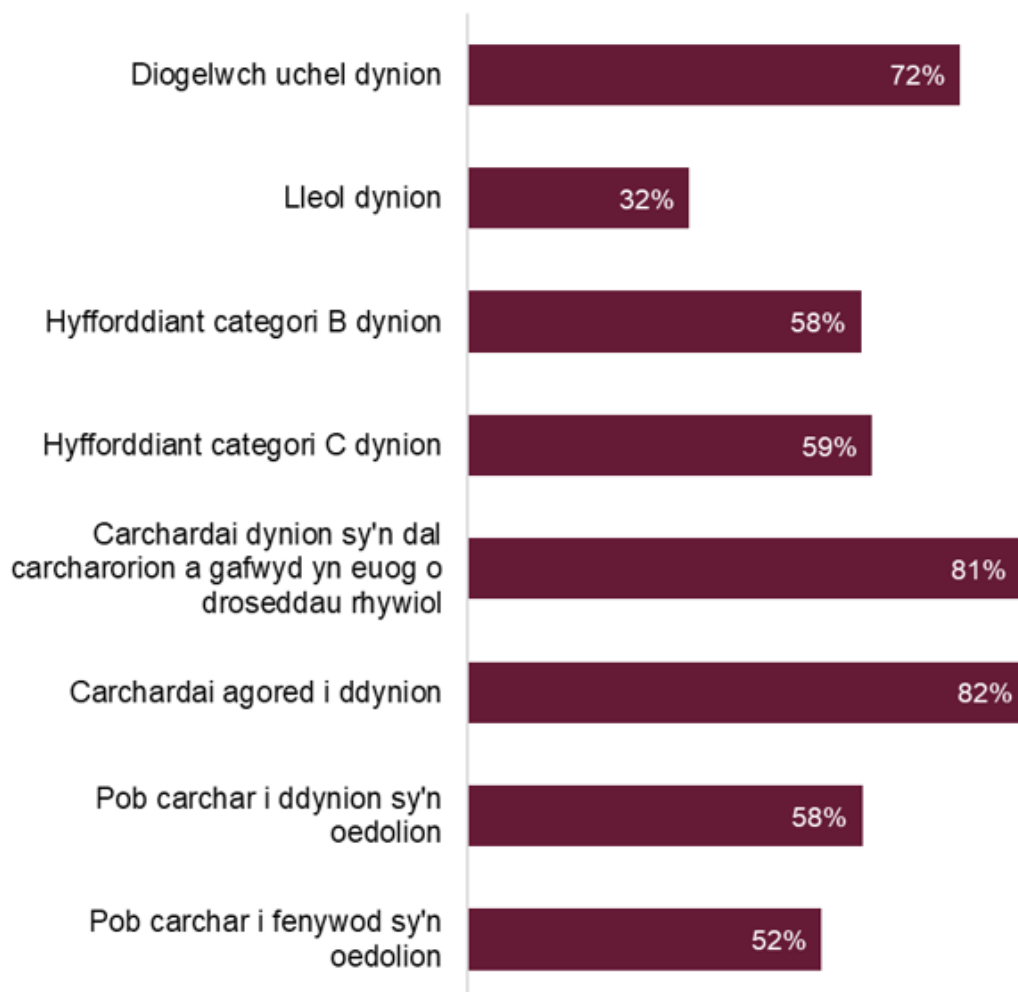
- 3.3 Er bod y rhan fwyaf o garcharorion wedi dweud y gallent fynd i'r gampfa neu chwarae chwaraeon o leiaf unwaith yr wythnos, dangosodd ein hadolygiad yn 2025, 'Beth sy'n digwydd i garcharorion ar ddydd Gwener?', nad oedd mynediad ar draws yr wythnos a rhwng carchardai yn gyson. Er bod rhai carchardai'n cynnig sesiynau cyfyngedig i grwpiau bach ar ddydd Gwener, nid oedd gan eraill unrhyw ddarpariaeth o gwbl.

Mynediad llai ar benwythnosau

- 3.4 Yng ngharchardai dynion a menywod, dywedodd carcharorion ar draws pob math o garchar wrthym fod ganddynt lai o fynediad i'r gampfa neu chwaraeon ar y penwythnos nag ar ddiwrnodau'r wythnos. Canfu ein thema 'Penwythnosau yn y Carchar', er bod y rhan fwyaf o garchardai'n cynnig o leiaf rai sesiynau campfa ar y penwythnos, fod nifer y carcharorion a allai fynychu a dibynadwyedd y sesiynau hyn yn amrywio.
- 3.5 Datgelodd canfyddiadau ein harolwg mai dim ond 58% o garcharorion mewn carchardai dynion a ddywedodd y gallent fynd i'r gampfa a chwarae chwaraeon ar y penwythnos. Mewn carchardai menywod roedd y ffigur yn 52%. Mewn llawer o'r sefydliadau y gwnaethom ymweld â nhw, nid oedd digon o sesiynau penwythnos ac mewn un carchar, roedd cyfleusterau chwaraeon ar gau'n gyfan gwbl ar ddydd Sadwrn a dydd Sul. Er gwaethaf hyn, canfu ein harolygiadau rai enghreifftiau cadarnhaol o ddarpariaeth ar benwythnosau, fel yn Hatfield lle trefnwyd gemau tîm yn ystod penwythnosau a nosweithiau yn ystod yr wythnos. Yno, dywedodd 95% o ymatebwyr yr arolwg y gallent fynd i'r gampfa neu chwarae chwaraeon ar y penwythnos.

Ffigur 3: Roedd cyfran y carcharorion oedd yn gallu mynd i'r gampfa neu chwarae chwaraeon ar y penwythnos yn amrywio yn ôl y math o swyddogaeth

Carchardai i oedolion yng Nghymru a Lloegr



Ffynhonnell: Data arolwg Carchardai EF 2024–25

Rhwystrau i fynediad

3.6 Ar draws pob math o garchardai, mynediad gwell i'r gampfa a gweithgareddau corfforol eraill oedd yr hyn y dywedodd carcharorion wrthym yn aml eu bod fwyaf eisiau ei weld yn newid. Fodd bynnag, roedd cyfleusterau carchar, staffio a chyfundrefnau cyfyngedig yn aml yn llesteirio gallu carcharorion i gymryd rhan mewn ffyrdd o fyw oedd yn gorfforol egnïol.

Cyfleusterau annigonol

3.7 Er bod rhai carchardai'n gallu cynnal amserlenni chwaraeon prysur mewn campfeydd â chyfarpar da, neuaddau chwaraeon mawr a manau ymarfer corff awyr agored, roedd diffyg lle ymarfer corff addas mewn llawer o sefydliadau. Roedd gan rai campfeydd ystod dda o bwysau ac offer cardiofasgwlaidd, ond mewn eraill roedd yr offer yn hen neu wedi treulio ac roedd angen adnewyddu'r cyfleusterau. Roedd cyfleusterau cyfyngedig yn golygu nad oedd campfeydd bob amser yn gallu darparu ar gyfer maint ac anghenion y boblogaeth, ac roedd sesiynau'n aml yn orlawn neu'n cael eu cynnal yn anaml. Roedd Five

Wells, a agorodd yn 2022 ac a adeiladwyd o dan 'Raglen Carchardai Newydd' y llywodraeth, wedi'i adeiladu heb gampfa bwrpasol. Roedd gweithdy wedi'i drawsnewid i wasanaethu'r diben hwn, ond roedd y lle yn gyfyng a dim ond lle i 30 o garcharorion y sesiwn oedd yno, a oedd yn llawer rhy gyfyngedig ar gyfer maint y boblogaeth.



Gweithdy wedi'i drawsnewid yn Five Wells (chwith) a chae pêl-droed segur ym Manceinion, 2026 (dde)

- 3.8 Roedd rhai carchardai'n defnyddio cyfleusterau chwaraeon awyr agored i leddfu'r straen ar sesiynau prysur dan do. Yn Rye Hill, roedd sesiynau campfa yn cael eu hategu'n rheolaidd â gweithgareddau ychwanegol, gan gynnwys clybiau rhedeg a cherdded a gweithgareddau ar y cae pob tywydd. Cyfrannodd y rhain at raglen chwaraeon fwy amrywiol, tra hefyd yn gwella presenoldeb. Fodd bynnag, nid oedd gan bob sefydliad y cyfleusterau hyn, a hyd yn oed pan oedd ganddynt, roedd nifer siomedig nad oeddent yn eu defnyddio. Canfu llawer o arolygiadau fod canslo sesiynau gweithgareddau yn aml yn golygu bod cyfleusterau trawiadol yn cael eu tanddefnyddio, ac mewn rhai achosion bron heb eu cyffwrdd, a oedd yn gyfle sylweddol a gollwyd.

'Chwarae chwaraeon, wedi bod yn y carchar am chwe blynedd a heb ddefnyddio'r caeau pêl-droed ar gyfer gêm bêl-droed unwaith.'

Arolwg carcharorion, Garth, Gorffennaf 2024

'Mwy o sesiynau campfa, mae llawer o amser rhydd yma a dim llawer i'w wneud ag ef. Mae'r gampfa yn bwysig ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol pawb ac mae campfa newydd sbon yma sydd prin yn cael ei defnyddio mae dwy sesiwn yr wythnos yn druenus. Nid oes badminton, pêl-fasged, pêl-droed, pêl foli dosbarthiadau ychwanegol yn y neuadd chwaraeon. Mae'r gampfa bob amser ar gau hefyd.'

Arolwg carcharorion, Kirkham, Medi 2024

'Y gampfa yw'r peth mwyaf cadarnhaol, ond mae'r offer i gyd wedi torri ac yn edrych fel mai'r un offer a ddefnyddiodd Arnold Swarzenegger yn y 70au ydyw.'

Arolwg carcharorion, Wymott, Rhagfyr 2023

- 3.9 Roedd rhai safleoedd yn gallu ategu AG wedi'i amserlennu gyda chyfleoedd i ymarfer corff ar yr adenydd, er enghraifft Frankland, a oedd wedi creu manau ymarfer corff penodol mewn manau cymunedol. Roedd carchardai eraill wedi gosod offer ymarfer corff yn yr iardiau fel y gallai carcharorion gadw'n heini y tu allan. Cafodd ardaloedd ymarfer corff awyr agored Full Sutton eu gwella gan arddangosfeydd coetir, a greodd fannau mwy deniadol a therapiwtig. Defnyddiodd tîm y gampfa yn Brixton yr iard mewn tywydd da ar gyfer sesiynau pêl foli, pêl-fasged a chodi pwysau. Fodd bynnag, nid oedd gan bob adain ac iard carchar ardaloedd ymarfer corff, ac roedd y manau hyn weithiau'n hen, yn flinedig neu'n ddiflas.



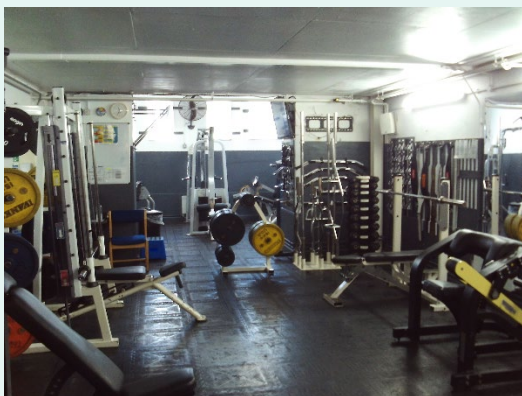
Pêl foli yn Brixton (chwith) a iard ymarfer corff yn Belmarsh (dde)

Manteisio i'r eithaf ar gyfleusterau chwaraeon

Roedd rhai o'r campfeydd carchar gorau yn efelychu'r rhai a geir yn y gymuned; roeddent yn cynnwys manau ymarfer corff â chyfarpar da gyda phwysau ac offer cardiofasgwlaidd, neuaddau chwaraeon mawr a manau ymarfer corff awyr agored, fel traciau rhedeg a chaeau chwaraeon. Roedd y cyfleusterau mawr, modern hyn yn galluogi adrannau AG mewn rhai carchardai i gynnig ystod eang o weithgareddau i ddiwallu anghenion poblogaethau mawr. Defnyddiodd y campfeydd a oedd yn cael eu rhedeg orau eu cyfleusterau i ddarparu amserlen brysur ac amrywiol o weithgareddau dan do, gan gynnwys sesiynau codi pwysau, ioga, hyfforddiant cylched a dosbarthiadau ymarfer corff. Roedd cyfleusterau awyr agored yn galluogi rhai carchardai i gynnal mathau eraill o ffitrwydd hamdden a chwaraeon tîm, fel parkrun, chwaraeon rased, pêl-droed, criced a rygbi.

Lle roedd carchardai wedi creu manau ymarfer corff ar yr adenydd ac wedi gosod offer ymarfer corff awyr agored ar iardiau, roedd gan garcharorion fwy o gyfle ar gyfer ffitrwydd personol, ac roedd staff campfa yn gallu cynnal sesiynau ar yr adenydd i garcharorion a oedd yn cael anhawster i gael mynediad i'r brif gampfa. Er enghraifft, yn Frankland, defnyddiodd staff AG y cyfleusterau ar yr adenydd i gynnal clinigau symudedd i garcharorion hŷn (gweler paragraff 3.17).

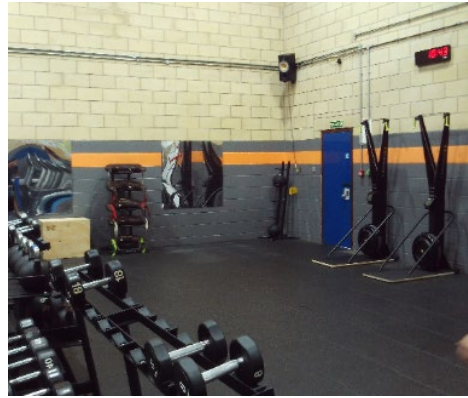
Mewn carchardai gyda champfeydd llai, fel The Verne, roedd cyfleusterau chwaraeon awyr agored yn tynnu'r straen oddi ar y sesiynau prysur dan do, yn ogystal â darparu amserlen fwy amrywiol a galluogi carcharorion i dreulio mwy o amser yn yr awyr iach.



Campfa fach (chwith) wedi'i hategu gan gyfleusterau chwaraeon awyr agored yn The Verne

Diffyg staff

- 3.10 Cyfrannodd prinder hyfforddwyr addysg gorfforol cymwys (PEIs) at lefelau annigonol o AG mewn rhai carchardai. Roedd diffyg digon o PEIau yn lleihau nifer y sesiynau y gellid eu darparu, yn cyfyngu ar y capasiti y tu hwnt i unrhyw beth heblaw cynnig campfa sylfaenol, ac yn arwain at ganslo'n aml. Er enghraifft, ym Manceinion, lle'r oedd tîm y gampfa yn gweithredu gyda thua hanner ei staff, roedd canslo'n digwydd bron bob dydd, ac yn Belmarsh, roedd diffyg staffio yn golygu mai dim ond tua 10–15 o garcharorion a allai fynychu pob sesiwn, tua hanner y nifer arferol o fynychwyr. Er gwaethaf diffyg staff, parhaodd rhai adrannau AG i ddarparu cyfleoedd ymarfer corff craidd. Er enghraifft, ar adeg ein harolygiad yn Lewes, dim ond 2.5 o hyfforddwyr cyfwerth ag amser llawn oedd yno yn lle chwech, ond roedd y tîm yn dal i ddarparu gwasanaeth da yn ystod yr wythnos.



Neuadd chwaraeon (chwith) a chyfleusterau campfa ym Manceinion

- 3.11 Fodd bynnag, fel mewn llawer o garchardai eraill y gwnaethom ymweld â nhw, roedd sesiynau gyda'r nos yn gyfyngedig ac roedd y cyfleusterau AG ar gau ar benwythnosau. Roedd prinder staff ar draws carchardai yn golygu bod PEIau yn aml yn cael eu hadleoli i feysydd gwaith eraill, a oedd yn peryglu ymhellach allu adrannau AG i gyflawni eu hamcanion ac yn arwain at fwy o ganslo.

'Mae'r gampfa a chymdeithasu yn cael eu canslo'n gyson bob dydd ac mae staff yn dal i gwyno wrth garcharorion bod y carchar yn cael ei redeg ymhell islaw'r nifer gofynnol o staff a argymhellir bob dydd.'

Arolwg carcharorion, Deerbolt, Rhagfyr 2024

Cyflenwi rhaglen gyfyngedig

- 3.12 Nid oedd gan lawer o garchardai'r capasiti i gynnig rhaglenni hyfforddi strwythuredig na chymwysterau chwaraeon. Roedd rhai sefydliadau'n cynnig cyrsiau hyfforddwyr ffitrwydd ar lefelau un a dau, neu hyfforddiant cymorth cyntaf sylfaenol, ond dim ond i garfan fach o garcharorion yr oedd y rhain. Roedd cyrsiau achrededig eraill yn cynnwys cymorth cyntaf lefel tri, arweinwyr chwaraeon, cymorth cyntaf iechyd meddwl, trin â llaw ac iechyd a diogelwch, ond roedd y rhain yn brin ac nid oedd llawer o garchardai yn cynnig unrhyw raglenni achrededig. Mewn eraill, roedd cyrsiau wedi'u dirwyn i ben yn ddiweddar oherwydd problemau staffio, diffyg cyllid neu gontractau'n dod i ben.

Hybu addysg ac ennill cymwysterau

Roedd rhai adrannau AG wedi gwneud cysylltiadau ag adrannau addysg i ddefnyddio chwaraeon fel ffordd o gefnogi canlyniadau dysgu ehangach i garcharorion, gan ddarparu rhaglenni hyfforddi a chyfleoedd i ennill cymwysterau sy'n gysylltiedig â chyflogaeth. Er enghraifft, yn Frankland, helpodd y cyrsiau 'Get Fit with Maths' a 'Get Fit with English' garcharorion i wella eu sgiliau mewn Mathemateg a Saesneg; defnyddiodd y cyrsiau enghreifftiau iechyd a ffitrwydd o'r byd go iawn i seilio dysgu a'i drin yn fwy ymarferol.

Cafodd cymryd rhan yn y cyrsiau AG hyn ei ystyried yn gadarnhaol gan garcharorion yn sylwadau ein harolwg.

'Mae'r gampfa'n ceisio cael pobl i gymryd rhan mewn cyrsiau y gallwch chi eu defnyddio ar ôl rhyddhau.' (Arolwg carcharorion, Nottingham, 2024)

Gallai carcharorion weithio fel gweinyddwyr campfa mewn rhai carchardai, a chafodd hyn ei ystyried yn gadarnhaol hefyd.

'Gan weithio yn y gampfa fel gweinyddydd, rwy'n gallu aros yn heini/iach a chadw'n brysur iawn.' (Arolwg carcharorion, Caerwynt, 2024)

Cyfundrefn gyfyngedig a gwrthdaro rhwng gweithgareddau

- 3.13 Mewn rhai carchardai y gwnaethom ymweld â nhw, roedd newidiadau mynych yn y gyfundrefn yn golygu bod yr ychydig sesiynau AG wedi'u hamserlennu oedd ar gael yn aml yn cael eu canslo. Yn ein harolwg, disgrifiodd carcharorion yr effaith a gafodd hyn arnynt, gan gynnwys eu gallu i weithio tuag at nodau ffitrwydd.

'Dim ond un sesiwn gampfa yr wythnos sydd ar gael ar yr adain hon ond mae'r prif rai yn cael 3–5 diwrnod yn y gampfa, mae'r gampfa'n aml yn cael ei chanslo yma y bwriad yw cael dwy yr wythnos ond dim ond un sesiwn sydd ar gael.'

Arolwg carcharorion, Forest Bank, Rhagfyr 2024

'Does dim digon o gyfleoedd i ymarfer corff/bod yn yr awyr agored, mae ymarfer corff yn aml yn cael ei dorri'n fyr neu nid yw'n digwydd o gwbl.'

Arolwg carcharorion, Neuadd Drake, Gorffennaf 2024

- 3.14 Mewn carchardai oedd yn gweithredu cyfundrefnau cyfyngedig neu wedi'u cyfyngu, roedd gwrthdaro amserlennu yn golygu bod yn rhaid i garcharorion ddewis rhwng ymarfer corff a gweithgareddau craidd eraill

fel cael cawod, treulio amser gyda'u cyfoedion, mynychu gwasanaethau crefyddol neu'r llyfrgell, neu hyd yn oed fynd i addysg a gwaith. Roedd carcharorion yn teimlo bod hyn yn annheg.

'Prin rydyn ni'n mynd allan am 45 munud y dydd. Weithiau does dim digon o fwyd ar ôl, efallai mynd i'r gampfa unwaith yr wythnos am awr ond colli cawod, os ewch chi i'r gwasanaethau eglwysig rydych chi'n colli cymdeithasu a chawod ar ôl ymarfer corff.'

Arolwg carcharorion, Wandsworth, Ebrill 2024

- 3.15 Weithiau roedd gwallau gweinyddol yn golygu bod carcharorion yn cael eu hychwanegu at y rhestr ddatgloi anghywir, a oedd yn golygu eu bod yn cael eu gadael y tu ôl i'w drysau ac yn colli sesiynau campfa.

'Mae swyddogion y carchar mewn gwirionedd yn agor pawb sydd ar y rhestr. h.y. ar gyfer addysg, gwaith, y gampfa, neu'r llyfrgell. Dydw i ddim wedi cael fy agor ar gyfer gweithgareddau ar sawl achlysur oherwydd nad yw rhestrau'n cael eu defnyddio neu eu bod wedi cael eu camddarllen.'

Arolwg carcharorion, Nottingham, Mai 2024

- 3.16 Roedd peidio â chynnig sesiynau gyda'r nos yn golygu nad oedd rhai cyfundrefnau carchardai yn caniatáu i'r rhai mewn cyflogaeth amser llawn neu ran-amser gael mynediad at ymarfer corff pan fyddent yn dychwelyd i'r adain ar ôl gwaith, a oedd yn gweithredu fel anghymhellant i weithio yn y carchar.

'Pobl sy'n weithwyr amser llawn [i] gael mwy o'r gampfa! Gan fy mod i'n gweithio'n amser llawn ac yn mynd i'r gampfa unwaith yr wythnos yn unig, sy'n annheg yn fy marn i!!! Mae'n helpu gyda fy iechyd meddwl.'

Arolwg carcharorion, Chelmsford, Ionawr 2024

Mynediad gwahanol ar draws grwpiau carcharorion

- 3.17 Mae'r PSI ar AG i garcharorion (58/2011) yn ei gwneud yn ofynnol bod y ddarpariaeth yn diwallu anghenion pob carcharor.

Mae manyleb y Gwasanaeth AG yn orfodol a rhaid i bob rhaglen AG a darpariaeth AG gydymffurfio â'r fanyleb gan ddiwallu anghenion amrywiol poblogaeth y carchar er mwyn hyrwyddo lefelau cyfranogiad uwch, rhaglenni AG adsefydlu a rhaglenni Sefydlu AG.

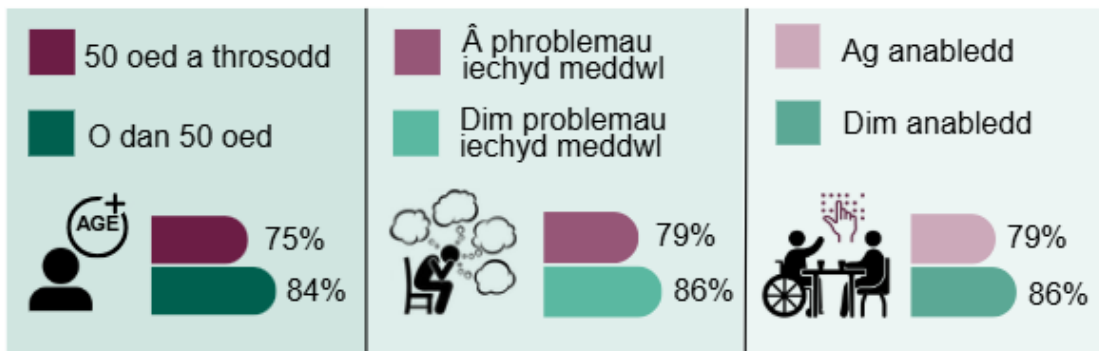
HMPPS PSI: 'Physical education (PE) for prisoners'

- 3.18 Roedd rhai carchardai'n cynnig sesiynau campfa a oedd yn cefnogi anghenion y rhai â phroblemau meddygol neu symudedd neu anafiadau, ond nid oedd y rhain ar gael ym mhob carchar.
- 3.19 Roedd carcharorion hŷn, 50 oed a throsodd, yn fwy tebygol na'u cymheiriaid iau o nodi nad oeddent yn mynychu'r gampfa mewn wythnos nodweddiadol, fel yr oedd y rhai a nododd fod ganddynt broblem iechyd meddwl neu anabledd.

Ffigur 4: Roedd carcharorion oedd dros 50 oed, â phroblem iechyd meddwl neu ag anabledd yn llai tebygol o fynychu'r gampfa o leiaf unwaith mewn wythnos arferol

Carchardai i oedolion yng Nghymru a Lloegr

Yn gallu mynychu'r gampfa neu chwarae chwaraeon o leiaf unwaith yr wythnos mewn wythnos arferol



Ffynhonnell: Data arolwg Carchardai EF 2024–25

- 3.20 Mewn rhai sefydliadau, defnyddiodd timau AG carchardai ddata presenoldeb mewn campfeydd i fonitro, deall ac addasu eu darpariaeth i boblogaeth y carchar. Er enghraifft, defnyddiodd yr adran Addysg Gorfforol yn Chelmsford ddata ar bresenoldeb i fonitro tueddiadau'n rheolaidd a nodi lefelau is o ymgysylltiad, ac roedd Whatton wedi defnyddio data monitro presenoldeb i addasu'r ddarpariaeth i ysgogi'r rhai nad oeddent yn mynychu. Fodd bynnag, nid oedd llawer o garchardai yn casglu data i ddeall tueddiadau neu nid oeddent yn ymateb i'r mewnwelediadau hyn yn effeithiol. Roedd hyn yn golygu bod cyfleoedd i addasu'r ddarpariaeth i ysgogi cyfranogiad mewn grwpiau anoddach eu cyrraedd wedi'u colli.

Darpariaeth i ddiwallu anghenion penodol

Er mwyn gwella iechyd carcharorion hŷn yn benodol, cynhaliodd yr adran AG yn Frankland sesiynau yn y gampfa i ddynion dros 50 oed ar y cyd ag Age UK, ynghyd â gweithgareddau strwythuredig ar yr adain a chlinigau symudedd. Roedd Rye Hill hefyd yn cynnal 'cyfarfodydd i bobl hŷn' ddwywaith yr wythnos, a oedd yn cynnwys dartiau a bowlio. Yn ein harolygon, gwnaeth carcharorion sylwadau cadarnhaol am sesiynau a gynlluniwyd i ddiwallu anghenion carcharorion hŷn.

'Llawer o amser yn y gampfa ac ar y cae yn gwneud chwaraeon fel pêl-droed, criced, pêl feddal a phêl foli ac ati. Sesiynau campfa ychwanegol i bobl dros 50 oed i annog ffordd iach o fyw.' (Arolwg carcharorion, The Verne, Gorffennaf 2024)

I dargedu'r rhai nad oeddent yn debygol o fynychu'r gampfa, defnyddiodd The Verne fenter 'MOT y Corff', lle'r oedd gweinyddwyr yn cynnal gwiriadau ffitrwydd ar yr unedau gyda carcharorion. Cefnogodd Rye Hill hefyd wella ffitrwydd ymhlith dechreuwyr trwy ddarparu hyfforddwr Addysg Gorfforol ymgysylltiad â'r gymuned a gynigiodd gymorth un-i-un i'r rhai nad oeddent wedi mynychu o'r blaen.

Roedd rhai campfeydd wedi gwneud addasiadau i ddiwallu anghenion carcharorion niwroamrywiol a hybu cyfranogiad ymhlith y grŵp hwn. Yn Stafford, ymunodd staff y gampfa â rheolwyr gofal iechyd, iechyd meddwl a niwroamrywiaeth i gynnig sesiynau priodol, gan gynnwys rhai ar wahân i'r rhai a allai fod angen amgylchedd tawelach a dosbarthiadau adferol i wella llesiant cyffredinol. Yn Forest Bank, roedd sesiynau campfa tawelach hefyd ar gael yn benodol ar gyfer carcharorion niwroamrywiol.

Appendix I Methodoleg

Mae'r papur canfyddiadau hwn yn tynnu ar dystiolaeth o 38 o arolygiadau a gyhoeddwyd yn ystod y cyfnod adrodd blynyddol o 1 Ebrill 2024 i 31 Mawrth 2025. Fel rhan o sail dystiolaeth Arolygiaeth Carchardai EF, cynhelir arolwg cynrychioliadol o garcharorion ar ddechrau pob arolygiad. Mae'r holiadur yn cynnwys cwestiynau strwythuredig sy'n hwyluso dadansoddiad meintiol, gan alluogi cymharu grwpiau o fewn y sampl, a chwestiynau agored ar y diwedd sy'n caniatáu i garcharorion fynegi yn eu geiriau eu hunain yr hyn y maent yn ei gael yn fwyaf cadarnhaol a negyddol am y carchar.

Cynhaliwyd dadansoddiad ar 6,281 o ymatebion o'r carchardai oedolion dynion a menywod a arolygwyd. Oherwydd rhai arolygon anghyflawn, mae nifer yr ymatebion i bob cwestiwn yn amrywio ac efallai na fydd n dod yn gyfanswm y nifer hwn ym mhob achos. Cynhaliwyd dadansoddiad cymharol a gymharodd ymatebion carcharorion a oedd mewn carchardai â gwahanol swyddogaethau a'u profiad o gael mynediad at weithgareddau corfforol. Cymharwyd grwpiau eraill hefyd, a phrofwyd y gwahaniaethau am arwyddocâd ystadegol. Drwy gydol yr adroddiad rydym ond yn cyfeirio at gymariaethau rhwng y ddau grŵp pan fydd y rhain yn ystadegol arwyddocaol. Mae'r lefel arwyddocâd wedi'i gosod ar 0.01, sy'n golygu mai dim ond 1% o bosibilrwydd sydd bod y gwahaniaeth yn y canlyniadau oherwydd siawns.

Cynhaliwyd dadansoddiad thematig o ymatebion y carcharorion i'r cwestiynau agored ar ddiwedd yr holiadur hefyd. Adolygwyd yr holl sylwadau perthnasol yn systematig gan ymchwilydd, a nodwyd themâu.

Cynhaliwyd y prosiect hwn yn unol ag egwyddorion moesegol Arolygiaeth Carchardai EF ar gyfer gweithgareddau ymchwil: [Ethical principles for research – HM Inspectorate of Prisons](#)

Appendix II Cyfeiriadau

Grŵp Seneddol Trawsbleidiol ar Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol yn y System Cyfiawnder Troseddol (APPG) (2025) 'APPG Inquiry: Physical Activity and Sport across the Children and Young People Secure Estate, and Adult Custodial Estate in England and Wales.' Ar gael yn: [APPG-Inquiry-Report-2025.pdf](#)

Campana, H., Edmondson, L., Edghill, C., Crowther, T., Aspin, J.-A., Aspey, L., a Meek, R. (2023) 'Prisoners' experiences of custodial parkrun in the UK: links to rehabilitation culture and desistance'. Journal of Criminological Research, Policy and Practice. DOI:10.1108/JCRPP-11-2022-0054. Ar gael yn: [Prisoners' experiences of custodial parkrun in the UK: links to rehabilitation culture and desistance | Journal of Criminological Research, Policy and Practice | Emerald Publishing](#)

Condon, L., Hek, G. a Harris, F. (2008) 'Choosing health in prison: Prisoners' views on making healthy choices in English prisons', Health Education Journal, 67(3), p.165-178. DOI: 10.1177/0017896908094633. Ar gael yn: [Choosing health in prison: Prisoners' views on making healthy choices in English prisons - Louise Condon, Gill Hek, Francesca Harris, 2008](#)

Hammond, H., Crowther, J (2025) Impact evaluation of for time by 100&First foundation'. Alliance of Sport. Ar gael yn <https://allianceofsport.org/wp-content/uploads/2025/06/100First-Report-FINAL.pdf>

Hammond, H., Meek, R. a Glorney, E. (2024), 'Healthy prison cultures: factors influencing male prisoners' engagement in exercise and subsequent healthy behaviours'. International Journal of Prison Health. Vol. 20 No. 1 p.16–29, DOI: 10.1108/IJOPH-01-2023-0003. Ar gael yn: [Healthy prison cultures: factors influencing male prisoners' engagement in exercise and subsequent healthy behaviours | International Journal of Prison Health | Emerald Publishing](#)

Arolygiaeth Carchardai EF (2023) 'Expectations Criteria for assessing the treatment of and conditions for men in prison'. Ar gael yn: <https://hmiprisons.justiceinspectorates.gov.uk/expectations/>

Arolygiaeth Carchardai EF (2023) 'A thematic review of weekends in prison by HM Chief Inspector of Prisons'. Ar gael yn: https://hmiprisons.justiceinspectorates.gov.uk/hmipris_reports/weekends-in-prison/

Arolygiaeth Carchardai EF (2025) Time to care: what helps women cope in prison?'. Ar gael yn: https://hmiprisons.justiceinspectorates.gov.uk/hmipris_reports/time-to-care-what-helps-women-cope-in-prison/

Arolygiaeth Carchardai EF (2025) 'What happens to prisoners on a Friday?'. Ar gael yn: <https://hmiprisons.justiceinspectorates.gov.uk/news/what-happens-to-prisoners-on-a-friday/>

MacLean, A., Maycock, M., Hunt, K., Mailer, C., Mason, K. a Gray, C.M. (2022) 'Fit for LIFE: the development and optimization of an intervention delivered through prison gymnasias to support incarcerated men in making positive lifestyle changes,' BMC Public Health. 22(783) DOI:10.1186/s12889-022-13004-3. Ar gael yn: [Fit for LIFE: the development and optimization of an intervention delivered through prison gymnasias to support incarcerated men in making positive lifestyle changes | BMC Public Health | Springer Nature Link](#)

Maycock, M. (2023) 'Embodied masculinities and bodywork within two British prison gyms', NORMA: International Journal for Masculinity Studies, 18(2), pp. 165-180. DOI: 10.1080/18902138.2022.2037943. Ar gael yn: [Erthygl lawn: Embodied masculinities and bodywork within two British prison gyms](#)

Meek, R. a Lewis, G. (2014) 'Promoting Well-Being and Desistance Through Sport and Physical Activity: The Opportunities and Barriers Experienced by Women in English Prisons,' Women & Criminal Justice, 24(2), p151-172. DOI: 10.1080/08974454.2013.842516. Ar gael yn: [Promoting Well-Being and Desistance Through Sport and Physical Activity: The Opportunities and Barriers Experienced by Women in English Prisons: Women & Criminal Justice: Vol 24, No 2](#)

Meek, R. (2018) A sporting chance: An independent review of sport in youth and adult prisons. Llundain: Y Weinyddiaeth Gyfiawnder. Ar gael yn: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5b6d5ddeed915d311c8f5e32/a-sporting-chance-an-independent-review-sport-in-justice.pdf>

Meek, R. a Glorney, E. (2024), 'Healthy prison cultures: factors influencing male prisoners' engagement in exercise and subsequent healthy behaviours'. International Journal of Prison Health. Vol. 20 No. 1 p.16–29, DOI: 10.1108/IJOPH-01-2023-0003. Ar gael yn: [Healthy prison cultures: factors influencing male prisoners' engagement in exercise and subsequent healthy behaviours | International Journal of Prison Health | Emerald Publishing](#)

Y Weinyddiaeth Gyfiawnder (2011) Physical Education (PE) for Prisoners. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-education-for-prisoners-psi-582011>

Noble, J. Coleman, J. (2016) Our Theory of Change: Exploring the role of Sport for Development in the prevention and desistance from crime. Ar gael yn: [Theory of Change | Alliance of Sport](#)

The Prison Rules (1999) c.29. Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/ukxi/1999/728/article/29/made?view=plain>

The Twinning Project. Ar gael yn: <https://www.twinningproject.org/>

Sefydliad Iechyd y Byd (2023) The WHO prison health framework a framework for assessment of prison health system performance. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789289055482>