



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Curiad calon

Mae cyfradd y galon arferol wrth orffwys ar gyfer oedolion yn amrywio o 60 i 100 curiad y funud.



Mae ymchwili wedi dangos, am resymau iechyd, wrth ymarfer neu hyfforddi ar gyfer cadw'n heini neu chwaraeon ni ddylai cyfradd y galon fynd yn uwch na gwerth uchaf a dylid rhoi'r gorau i ymarfer corff os yw'r gwerth hwn yn cael ei gyrraedd. Roedd yr un ymchwiliwyr wedi canfod bod cyfradd y galon ddiogel uchaf yn ystod ymarfer corff yn amrywio yn ôl oedran y person. Dangoswyd hyn fel perthynas fathemategol y gellid ei defnyddio i gyfrifo 'cyfradd y galon uchaf a argymhellir' i bobl o wahanol oedran.

$$\text{Cyfradd y galon uchaf a argymhellir} = 220 - \text{oedran}$$

Mae ymchwili mwy diweddar yn awgrymu bod y berthynas hon wedi'i mynegi'n well fel:

$$\text{Cyfradd y galon uchaf a argymhellir} = 208 - (0.7 \times \text{oedran})$$

Y dasg

Mae erthygl papur newydd wedi herio'r newid yn y dull o gyfrifo cyfradd y galon uchaf a argymhellir.

Ymchwiliwch i'r ddwy berthynas a dangoswch, gan ddefnyddio'r dystiolaeth rydych chi wedi'i chasglu, sut y bydd y newid hwn yn effeithio ar wahanol ystodau oedran. Hefyd, dangoswch sut mae modd dangos y perthnasoedd yn gliriach ar graff o gyfradd y galon uchaf a argymhellir yn erbyn oedran.

Gan ddefnyddio eich gwybodaeth o wyddoniaeth, allwch chi roi rhesymau am y canlynol?

- Pam bod ymchwil wedi dangos, am resymau iechyd, wrth ymarfer neu hyfforddi ar gyfer cadw'n heini neu chwaraeon ni ddylai cyfradd y galon rhywun fynd yn uwch na gwerth uchaf a dylid rhoi'r gorau i ymarfer corff os yw'r gwerth hwn yn cael ei gyrraedd?
- Pam dylai cyfradd y galon uchaf a argymhellir fod yn wahanol ar gyfer gwahanol oedrannau?