

# Canvi físic: possible?

---

## Presentació

Em va costar triar el tema d'aquest treball, ja que havia de ser un tema que m'agradés perquè hi passaria moltes hores. Al final em vaig decidir pel món de la musculació ja que és un esport que sempre he volgut fer, tot i que vaig començar a practicar-lo tot just fa un any. De fet, els meus pares no veien amb bons ulls que treballés el meu cos essent tan jove, ja que segons ells podia ocasionar problemes de creixement. El febrer del 2019 em vaig apuntar a un gimnàs i vaig pensar que podia fer un seguiment meu i d'algun altre company basant-me en entrenaments i dietes per veure si hi havia canvis significatius en el meu cos.

## Metodologia

En la part teòrica del treball, la informació es divideix en dos apartats: per una banda l'alimentació i per l'altra l'entrenament. En el de l'alimentació, parlo sobre quins aliments hem estat consumint al llarg d'aquest període i per què. En el treball s'adjunten les dietes programades pel nostre nutricionista, en Genís Negre. Més endavant faig referència a la suplementació, perquè és un món molt relacionat amb l'alimentació i el gimnàs. En el segon apartat faig referència a com hem portat els entrenaments dia a dia, i hi ha descrits tots els exercicis que hem fet durant aquest

---



---

camí cap al canvi físic. Cada exercici es complementa amb un vídeo on s'ensenya la manera correcta d'executar-lo.

A la part pràctica hi ha una enquesta dirigida a un públic adolescent on es fan un seguit de preguntes a una cinquantena de persones per saber quin és el seu nivell de coneixement del tema, quines experiències han tingut i quina opinió tenen sobre certs elements de la musculació. També consta d'una entrevista feta al nostre nutricionista, en la qual li pregunto sobre temes més específics i avançats, ja que ell és especialista en aquest tema. No obstant, la part pràctica s'ha fet des del principi del plantejament d'aquest treball, ja que la dieta i els entrenaments s'han venien de fer amb un marge de temps considerable per tal de poder veure i obtenir uns resultats mínimament satisfactoris. Per tant, podem dir que la part pràctica inclou una enquesta, una entrevista i l'evolució física d'un company meu de classe i jo mateix. Per complementar la part pràctica d'aquest treball també s'ha creat un canal de YouTube on he penjat els diversos vídeos que representen tots i cadascun dels exercicis que vam estar realitzant durant aquest temps. El canal es diu Oriol Vidal.

### **Cos del treball**

The diets and the gym have been very fashionable in recent years, especially among young people. In my case, it has been more than just a hobby. For me, I think that this whole world of the gym or bodybuilding is a lifestyle because it involves a lot of time and daily activities, such as food and organizing your free time. This project is divided into two parts; the theoretical part and the practical one. In the theoretical one, I talk about the reasons why my friend and I have been eating those types of food, why the best option is for us, etc. I also have written about our workouts: which exercises we have been doing since May and why I chose those specific exercises. In practical part, we can find all the physical process with photos, a questionnaire done by 53 people and an interview where I have asked my nutritionist. I also have created a YouTube channel where I have posted 23 videos so far, one for each exercise, where I show the correct way to do them.

Another purpose that I have been thinking for this project is to show people that a physical change is not as difficult as it is sometimes believed; with constancy and dedication it can be achieved.

Lastly, if I had to define this project with a word, it would be: useful, because it has helped me a lot during my physical progression and I have learned many useful concepts of musculation. And on the other hand, if I make some people get motivated, it would be even more useful and worth doing.

---

---

## Conclusions

Per concloure el treball m'agradaria dir que els nostres objectius s'han complert satisfactòriament. Teniem en ment que canviaríem el nostre físic sí o sí, ja que estàvem disposats al cent per cent a seguir totes les pautes marcades; tant és així que fins i tot en Marc ha creat massa muscular i jo he perdut greix, guanyant així la partida als nostres respectius metabolismes, que no ens ho han posat gens fàcil. Jo diria que pel poc temps que hem tingut des que ho vam pensar, hem sobrepassat les nostres expectatives. La clau, sense cap mena de dubte, ha sigut la constància. El segon objectiu que tenia en ment era fer veure a la gent que un canvi físic no és tan costós com sembla, i crec que quan la gent hagi llegit el meu treball i les meves experiències es motivaran encara que sigui una mica. En el meu cas he tingut sort, perquè si no m'hagués agradat tot aquest món del gimnàs i la musculació hauria estat força més difícil fer el canvi. Per tant, si algú més és un aficionat de l'esport, i en especial del *bodybuilding*, li proposo per una temporada fer el que he fet jo: seguir un pla d'entrenament i sobretot d'alimentació, que moltes vegades es passa per alt. A part de complir els nostres objectius, a mi personalment el treball de recerca m'ha servit per moltes coses i fins i tot m'ha agradat. M'ha servit per organitzar les idees durant el camí, i trobar informació molt útil, per tant puc dir que també n'he après. M'he adonat que el més important és ser constant i fer alguna cosa que t'agradi i et motivi dia a dia, com ha sigut el cas. Jo i el meu company tenim la intenció de continuar, sí. De fet, és un estil de vida que ens acompanyarà fins que el nostre físic ja no doni més de si.

## Bibliografia

Costa, David. Mi entrenador de musculación. — <<https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/avena>> [Consulta: 6 agost 2019] — <<https://unabiologaenlacocina.wordpress.com/2018/05/23/el-azucar-y-sus-nombresmil-en-los-alimentos/>> [Consulta: 7 agost 2019] — <<http://nutricionalpaso.blogspot.com/2011/11/maca-soya-avena-quinuacual-elegir.html>> [Consulta: 17 agost 2019] — <<https://www.lavanguardia.com/comer/20180806/451234882484/avena-propiedadesbeneficios-valor-nutricional.html>> [Consulta: 20 agost 2019] — <<https://www.runtastic.com/blog/es/entrenamiento-para-todo-el-cuerpo-como-crece-lamasa-muscular/>> [Consulta: 4 setembre 2019] — <<https://www.personalrunning.com/a-que-edad-pueden-los-ninos-empezar-a-hacerpesas/>> [Consulta: 8 setembre 2019] — <<https://nccih.nih.gov/node/3869>> [Consulta: 13 setembre 2019] — <[https://www.sabervivirtv.com/nutricion/tomar-suplementos-proteinas-entrenamientodeportivo\\_1712](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/tomar-suplementos-proteinas-entrenamientodeportivo_1712)> [Consulta: 13 setembre 2019] — <<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/47originaldeporteyejercicio07.pdf>> [Consulta: 13 setembre 2019] — <<https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/en-forma/articulo/descubre-beneficios-verduras-frutas-colores/24935>> [Consulta:

---

---

14 setembre 2019] – <<https://mejorconsalud.com/ventajas-consumir-verduras-y-frutas/>> [Consulta: 14 setembre 2019] – <<https://amedweb.com/5-beneficios-comer-frutas-verduras/>> [Consulta: 14 setembre 2019] – <[https://www.sabervivirtv.com/nutricion/propiedades-beneficios-frutos-secos-parasalud\\_855](https://www.sabervivirtv.com/nutricion/propiedades-beneficios-frutos-secos-parasalud_855)> [Consulta: 15 setembre 2019] – <<https://www.enfemenino.com/salud/beneficios-frutos-secos-s1620839.html>> [Consulta: 15 setembre 2019] – <<https://www.efesalud.com/frutos-secos-beneficios-composicion>> [Consulta: 15 setembre 2019] – <<https://www.vitonica.com/anatomia/porcentaje-de-grasa-y-sus-rangos-denormalidad-segun-sexo-y-edad>> [Consulta: 16 setembre 2019] – <<https://www.sport.es/labolsadelcorredor/porcentaje-grasa-corporal-calcularlo/>> [Consulta: 16 setembre 2019] – <<https://www.vitonica.com/anatomia/que-porcentaje-de-grasa-debemos-tener-comominimo-en-nuestro-cuerpo>> [Consulta: 17 setembre 2019] – <<https://www.vitonica.com/musculacion/porcentaje-de-grasa-corporal-hasta-dondepodemos-bajarlo-de-manera-natural>> [Consulta: 17 setembre 2019]

---