

O que é um coach fitness e como se tornar um

Para quem tem interesse em [Educação Física](#), ser professor não é a única alternativa, pois existem diversas outras [áreas](#) relacionadas à profissão, que oferecem a possibilidade de ganhos maiores e até mais flexibilidade.

Se você pensou em personal trainer, não está errado; porém, há outra [área de atuação](#) que tem algumas similaridades, mas é bem mais personalizada: o coach [fitness](#).

Para explicar o que é coach fitness e suas características, juntamos as principais informações sobre essa área de atuação. Entenda!

O que é um coach fitness?

O trabalho do coach, de maneira geral, é de orientação. Ele é o profissional que guiará o indivíduo a obter o resultado almejado. Por isso, destacamos a personalização, pois esse costuma ser um serviço bastante específico em que o profissional estará atento ao cliente e suas limitações.

Logo, o coach fitness é um preparador físico que ajudará o cliente a entender o que o impede de chegar aos seus objetivos, compreendendo a diferença entre o que ele quer e o que realmente precisa fazer.

Qual é o papel do coach fitness?

Basicamente, o coach fitness tem o papel de não obrigar o cliente a fazer algum exercício. Ele deve instruir, mostrar para ele por que fazer determinada atividade física ou alimentação. O papel do coach é sempre dar autonomia ao seu cliente.

Qual é a diferença entre coach e personal trainer?

É bastante comum que exista uma confusão entre coach fitness e personal trainer. **As áreas de atuação** têm suas similaridades, já que ambas trabalham de maneira mais personalizada, focando no cliente. Outro ponto é que as duas acompanham os passos dele para chegar ao seu objetivo, procurando motivá-lo.

Porém, é preciso destacar que o coach não diz o que o indivíduo precisa fazer, além de não elaborar um

plano de ação. Ele o guiará a entender o que está fazendo de errado e o ajudará a encontrar formas de obter uma mudança.

Como se tornar um coach fitness?

[Cursos](#) que ensinam técnicas de ensino coach são bem-vindos para conseguir ter um preparo inicial, principalmente para entender quais são as melhores técnicas de absorção de conhecimento. Mas, assim como o personal trainer, é preciso conhecer os aspectos do corpo humano e as formas para melhorar o condicionamento físico, ganhar massa corporal, etc.

Esse é o tipo de conhecimento encontrado no [curso de Educação Física - Bacharelado](#), sendo o fator principal para exercer boa parte das áreas de atuação relacionadas ao melhoramento do corpo. Logo, além de conhecer as formas de ensinar como um coach, é preciso ter esse preparo mais tradicional que é a graduação.

Ao longo deste texto, apresentamos para você a profissão de coach fitness, uma modalidade de preparador um pouco diferente do personal trainer. O objetivo é ser um orientador de um indivíduo que queira conquistar seus objetivos físicos.

Se ficou interessado nessa profissão e quer começar a se especializar, saiba mais sobre nosso [curso de Educação Física - Bacharelado](#). Temos professores preparados para fornecer o melhor nesse assunto!

[Entre em contato](#) com a Faculdade da Polícia Militar - FPM e conheça nossos diferenciais!