

BARÔMETRO DO FITNESS

— 2024 —

Results Overview Fitness in Portugal

Índice

- 1** Introdução
- 2** Variáveis do estudo e métricas-chave
- 3** Amostra
- 4** Caracterização da indústria
- 5** Estimativas para a indústria do Fitness
- 6** Considerações finais
- 7** Referências

— Introdução —

O projeto do Barómetro do Fitness Portugal Activo, realizado desde 2017, é resultado de um protocolo entre investigadores doutorados, com experiência na área do fitness e a Portugal Activo, com o objetivo geral de caracterizar a indústria do fitness em Portugal, identificar as suas tendências e produzir conhecimento.

Os objetivos específicos do projeto são: caracterizar o perfil dos clubes, os serviços oferecidos, a dimensão do mercado alvo (sócios-membros ativos), a taxa de retenção, o valor da mensalidade média, a segmentação de mercado pelo preço, o volume de faturação, as expectativas de faturação e o número de trabalhadores na indústria do fitness.

A metodologia ao longo destes anos tem sido consistente através da aplicação de um questionário aos responsáveis pelos clubes, o qual tem vindo a ser adaptado aos diferentes contextos de mercado (i.e., Covid_19, oferta tecnológica e novos modelos de negócio, etc.). Para o tratamento dos dados tem-se recorrido ao Excel e ao SPSS versão 27.0., estatística descritiva e inferencial.

Os resultados têm sido consistentes desde 2017, atingindo, em 2019, os pontos máximos em volume de faturação (289 milhões de euros), número de clubes de fitness (1.100), número de sócios-membros (688.210) e uma taxa de penetração no mercado de 6,7%. Após a forte queda em 2020, devido ao impacto da pandemia de Covid-19, observou-se, em 2021, uma estabilização desses indicadores em comparação a 2020.

Em 2024, houve uma acentuada retoma da indústria, superando os valores de 2019, com os clubes de fitness a faturarem 345 milhões de euros, 1.282 clubes de fitness, mais de 780 mil sócios-membros e uma taxa de penetração no mercado de 7,6%, aproximando-se da média europeia. É importante destacar que 77% dos clubes têm o código de atividade económica [CAE] – 93130 (Atividades de ginásio – fitness).

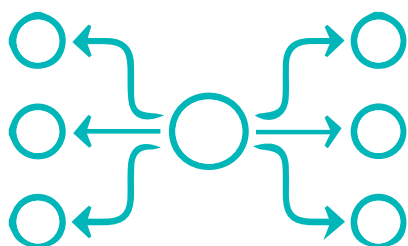
Este relatório do Barómetro do Fitness Portugal Activo para o ano de 2024 está dividido em cinco partes fundamentais: (i) variáveis do estudo e métricas-chave; (ii) amostra; (iii) caracterização da indústria; (iv) estimativas para a indústria; (v) considerações finais.

**Variáveis
do estudo**

e

Métricas-chave

Variáveis do estudo



Dimensão do mercado

- Número e tipologia de clubes de fitness
- Segmentos de mercado
- Dimensão das infraestruturas
- Volume de faturação
- Número de praticantes



Características do serviço

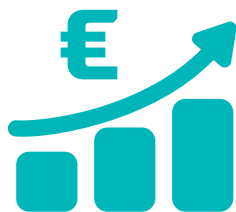
- Tipos de serviços oferecidos
- Intervalo de preços da mensalidade média (mínimo, médio e máximo)



Trabalhadores da indústria

- Número de instrutores de fitness
- Número de staff no fitness

Métricas-chave



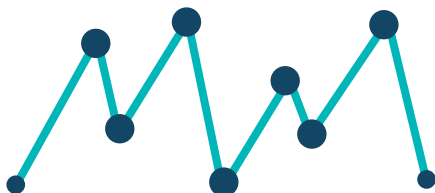
Indicadores financeiros

- Evolução da faturação total
- Expetativa do aumento da faturação



Capacidade de oferta

- Segmento de mercado por sócio-membro
- Segmento de mercado por tipologia de centro de fitness
- Segmento de mercado por volume de faturação



Estimativas

- Número de centros de fitness
- Número de praticantes
- Volume de faturação
- Taxa de penetração
- Número de trabalhadores



Amostra



Amostra

Amostra, em 2024, foi constituída por 215 respostas fidedignas para análise o que correspondeu a 420 clubes de fitness.

Verifica-se um peso das cadeias superior ao peso dos individuais. 59,8% cadeias (251 clubes de fitness) para 40,2% de individuais (169 clubes de fitness). Esta tendência é verificada desde 2018.

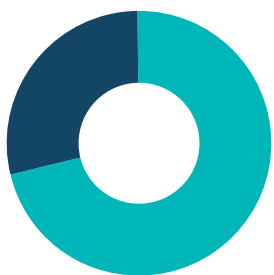
Ao considerar o número total de Clubes de Fitness

11,9% é representado por Franchising.



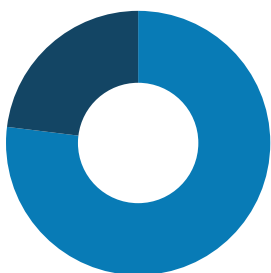
420

Clubes de Fitness
(Unidades e Cadeias)



169

Unidades ou
Clubes Individuais



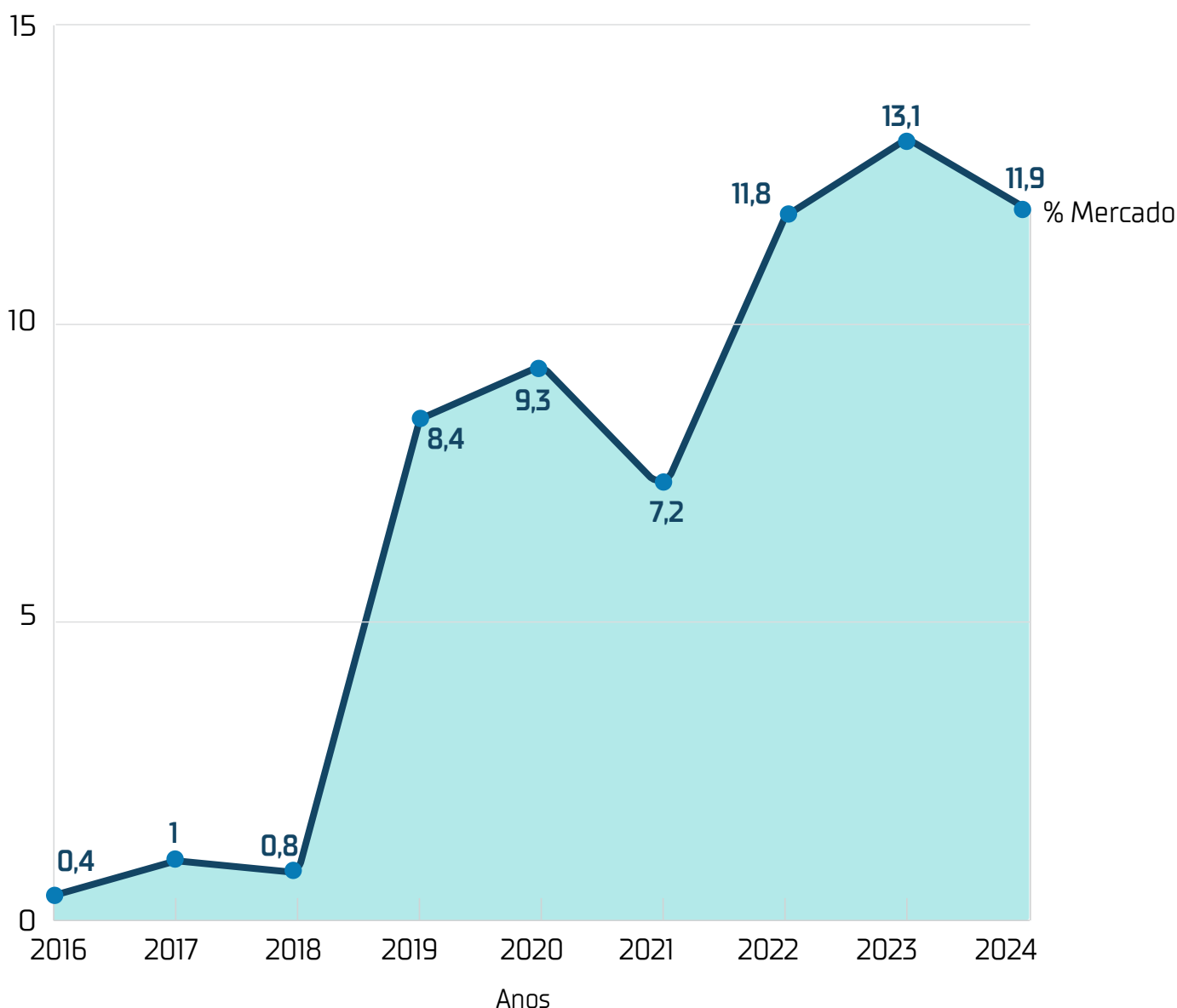
251

Unidades de
Cadeias de Clubes
de Fitness (+ 2)

Evolução do Franchising

Em termos relativos, em de 2023 para 2024, verificamos que o peso na amostra de clubes de fitness franchisados diminuiu 1,2 pontos percentuais. No entanto em termos absolutos, em 2023 tínhamos 47 clubes de fitness franchisados e em 2024, 50 clubes de fitness franchisados.

% Mercado



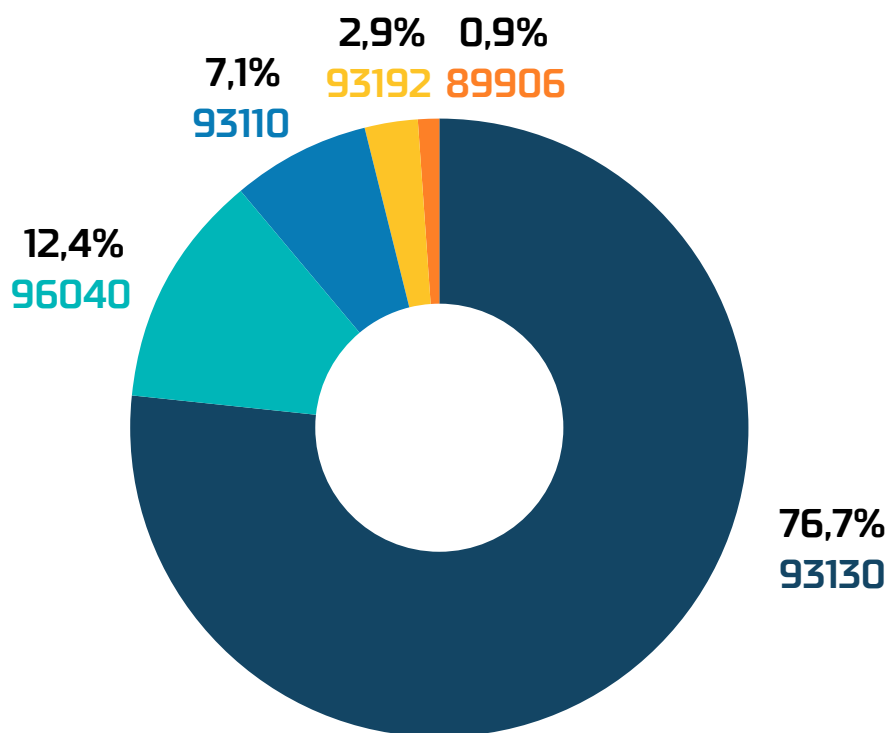
Distribuição dos Clubes de Fitness por tipo de CAE

Dimensão do mercado

O CAE (Classificação das Atividades Económicas) com maior concentração na amostra é o 93130 – Atividades de Ginásios e Fitness, com uma representatividade de 77%.

Em seguida, por ordem de menor representatividade, encontram-se os seguintes CAES:

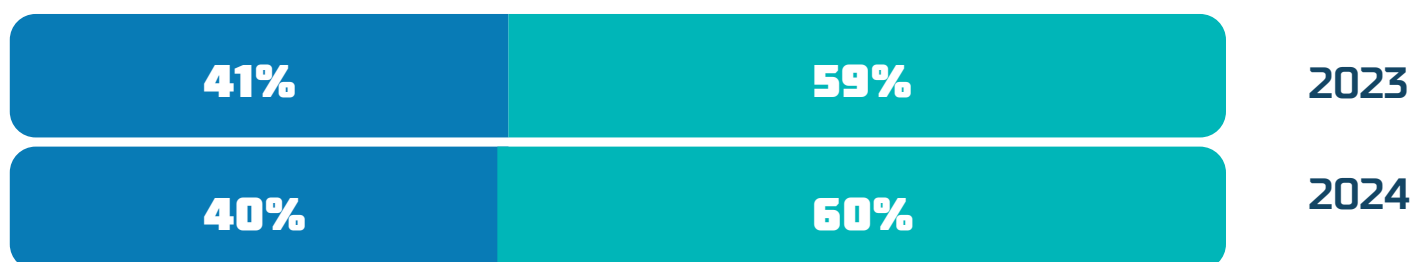
- 96040** – Atividades de bem-estar físico;
- 93110** – Gestão de instalações desportivas;
- 93192** – Outras atividades desportivas;
- 86906** – Outras atividades de saúde humana;
- 93120** – Atividades de clubes desportivos;
- 94995** – Outras atividades associativas.



Tipologia dos Clubes de Fitness

■ Clubes individuais

■ Cadeias

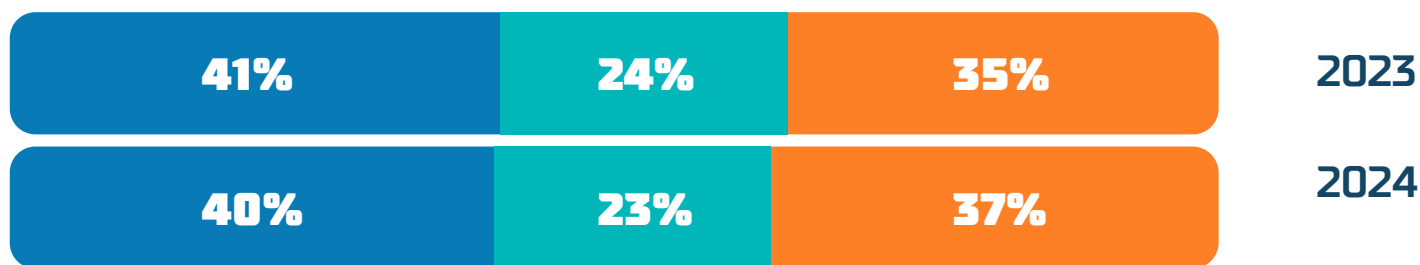


A maior parte do mercado **[60%]** é representado por cadeias de clubes de fitness.

■ Unidades

■ Pequenas cadeias

■ Grandes cadeias



Pequenas cadeias – cada uma com menos de 9 unidades, representam a menor parte do mercado **[23%]**.

Grandes cadeias – cada uma com mais de 14 unidades representam a maior parte do mercado **[37%]**.

Caracterização da Indústria

Dimensão dos Clubes de Fitness

Distribuição dos clubes por área (m²)

O mercado é representado principalmente por clubes com área maior que 1500m² **(26%)** e de 1000 a 1499m² **(22%)**.

Verificam-se alterações do longo do tempo: **crescimento de pequenos clubes (com menos de 200 m²)** que em 2016 representavam 14% e o **crescimento de grandes clubes (com mais de 1000 m²)** que em 2016 representavam 11%.

Relativamente, a clubes de fitness com mais de 1500 m² tem-se vindo a verificar, desde 2018 (34%), uma ligeira diminuição na amostra.

Até 200m²



De 200 a 499m²



De 500 a 999m²



De 1000 a 1499m²



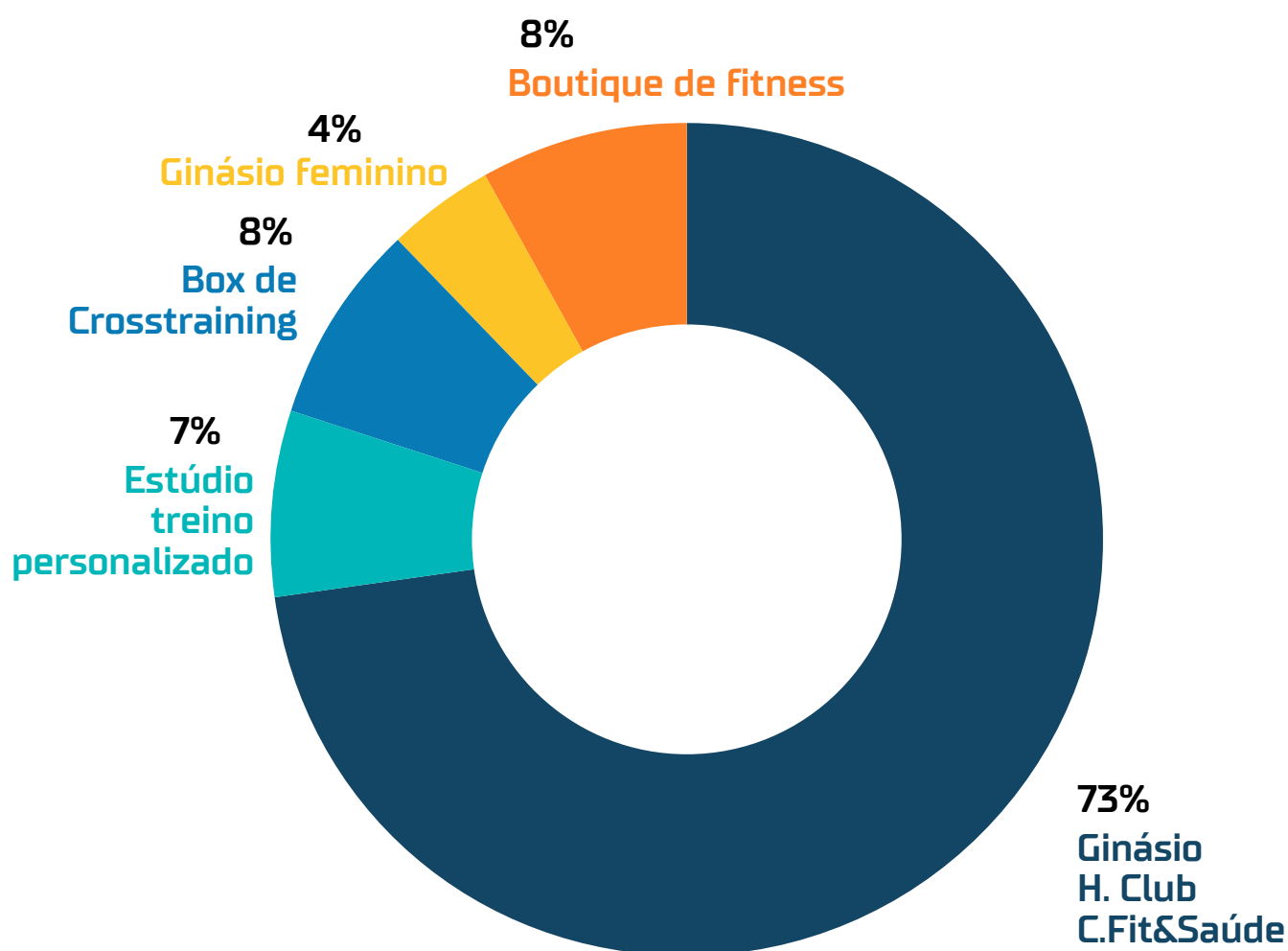
Mais de 1500m²



Tipologia dos Clubes de Fitness

Em Portugal, desde 2018, que se identificaram 5 tipologias de clubes de fitness. Ginásio, Health Club, Centro de Fitness & Saúde é a tipologia que caracteriza o mercado português [73%].

Em 2024, de acordo com o a amostra estudada, os Estúdios de Treinos Personalizado e as Box de Crosstraining ocupam a 2.ª posição de representatividade [8%].



Serviços oferecidos

Top 4

Desde 2016, que se verifica a mesma tendência da oferta de serviços dos clubes de fitness, mantendo-se o Top 4, com uma média de 82%:

1.º Equipamento cardiovascular;

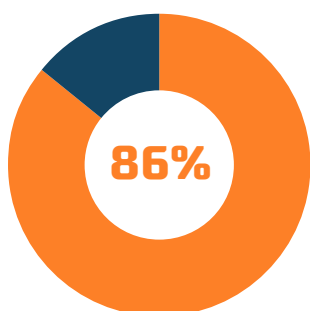
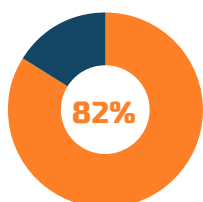
2.º Máquinas de musculação;

3.º Treino funcional;

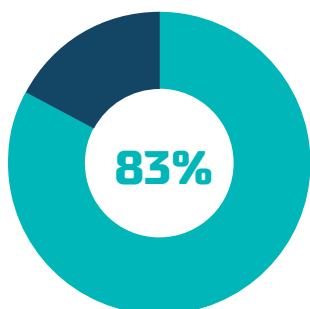
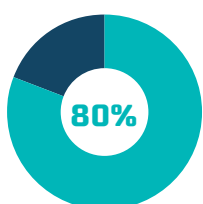
4.º Aulas de grupo.

2023

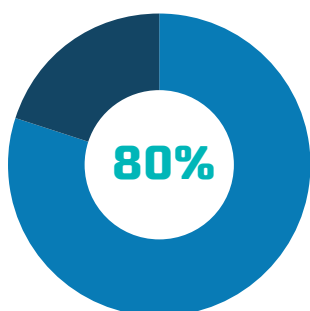
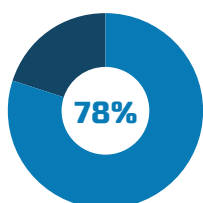
2024



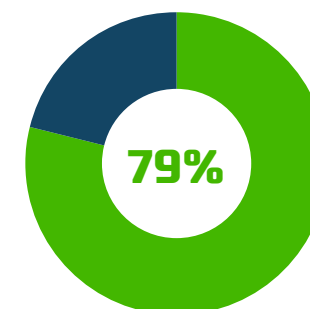
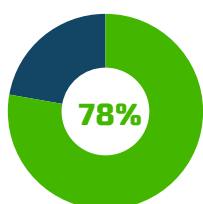
Máquinas de treino cardiovascular



Máquinas de musculação



Treino funcional



Aulas de grupo

Serviços oferecidos

Também se destacam as **Apps [55%]**, **crosstraining**, atividades para crianças e dança [37%, respetivamente].

Os serviços menos oferecidos são as **WFT (Wearable fitness technology)**, desporto com raquete e bola, com uma média de 5% de oferta de serviço.



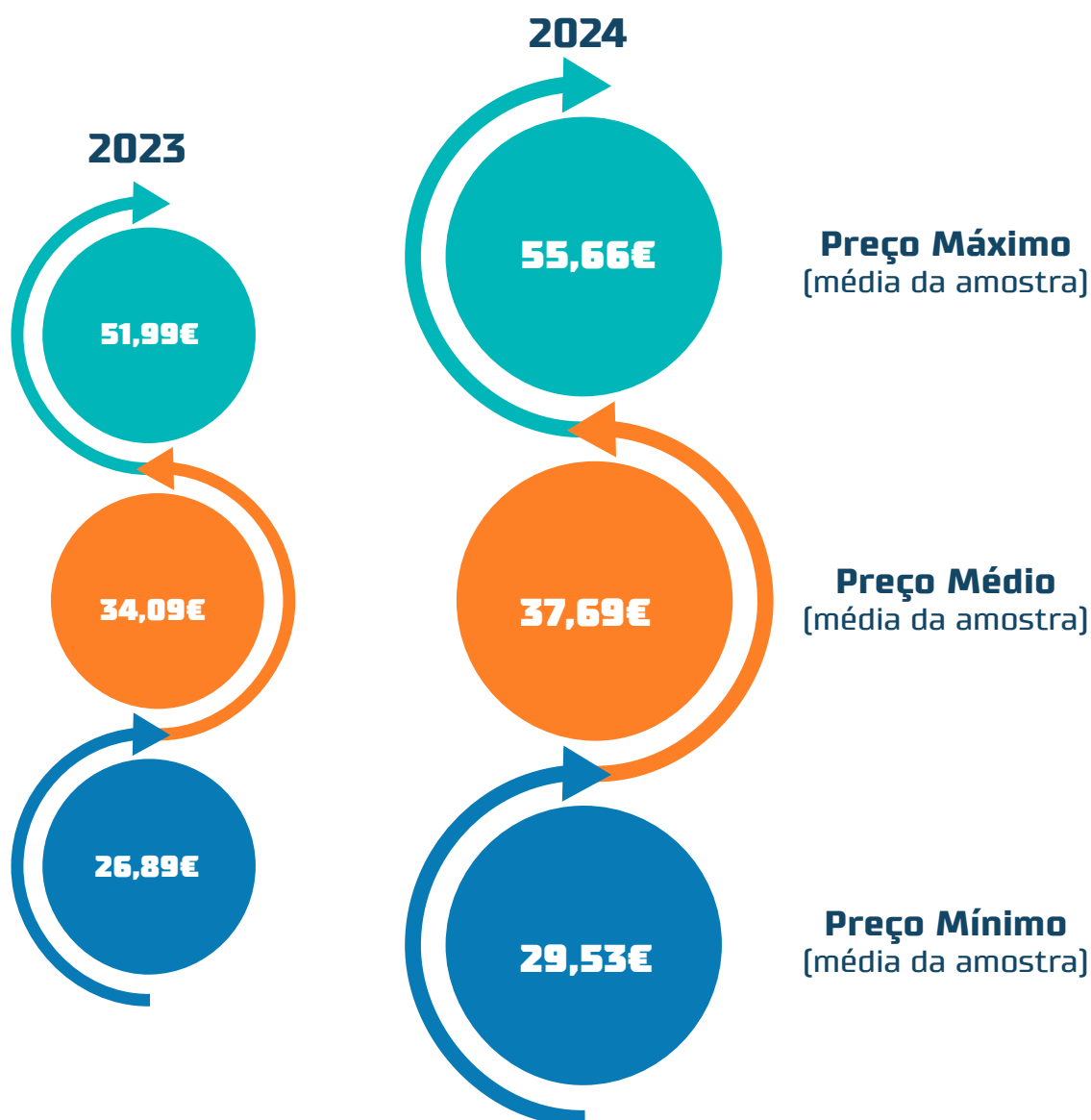
Preços das mensalidades c/ IVA

Entre 2023 e 2024, todos os preços (mínimo, médio e máximo) praticados aumentaram.

Os preços são sempre menores nas cadeias de Clubes de Fitness quando comparados com os Clubes Individuais.

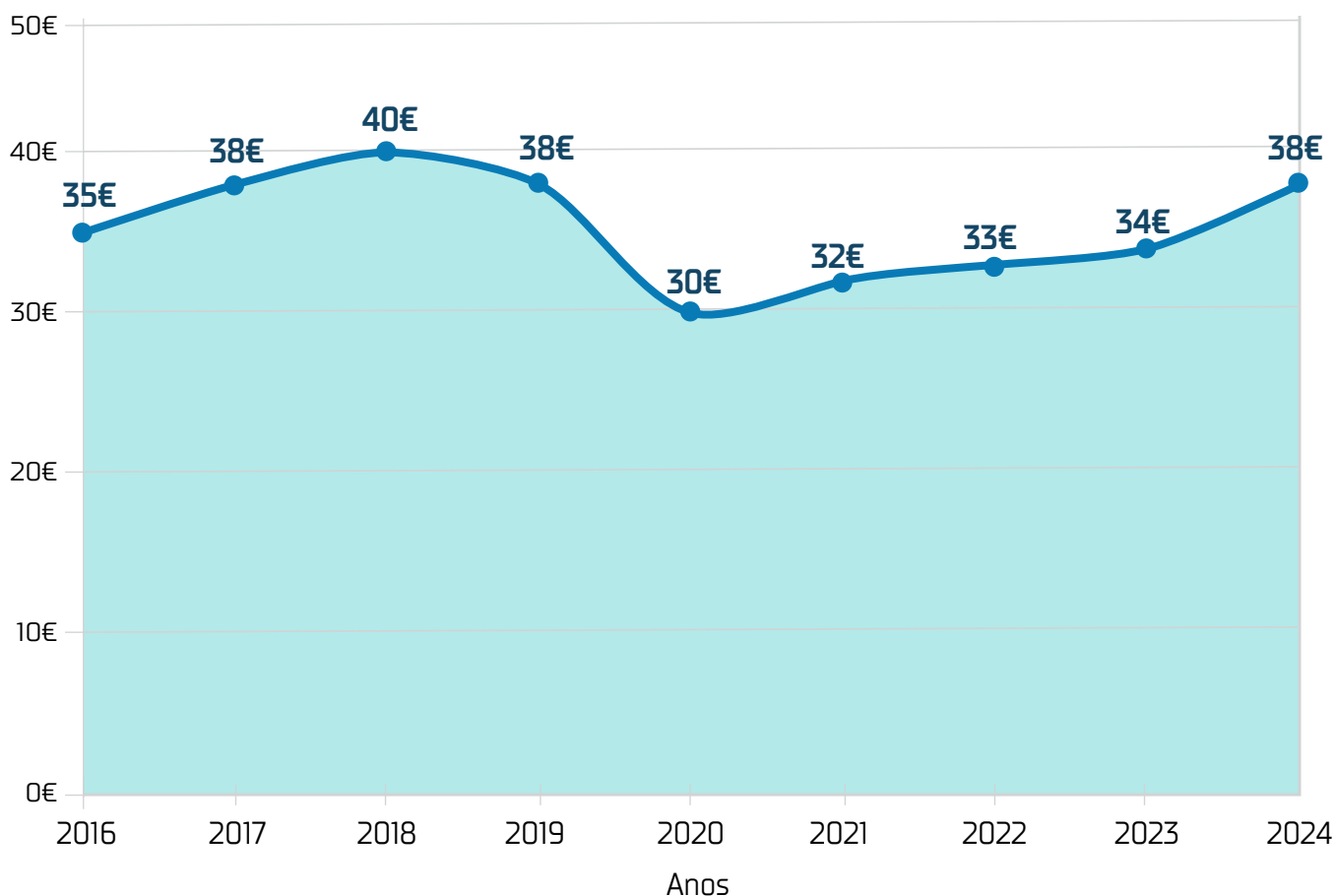
CADEIAS
27,61€ | 35,91€ | 50,51€
min méd máx

INDIVIDUAIS
35,53€ | 43,25€ | 71,74€
min méd máx



Série histórica dos preços médios das mensalidades

Desde a recessão de 2020, o preço médio das mensalidades tem registado um aumento gradual, ainda que moderado.

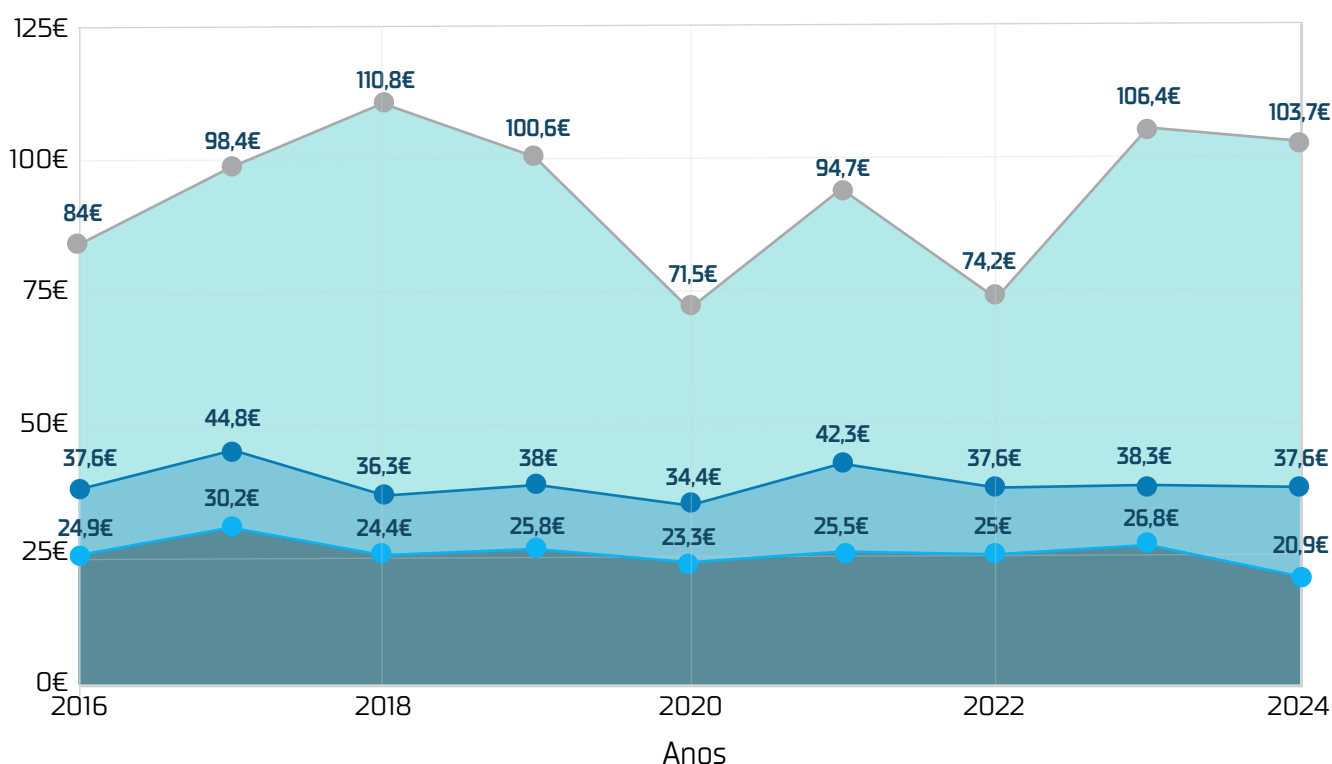


PREÇO MÉDIO NA SÉRIE HISTÓRICA (2016 - 2024)

35,50 €

Série histórica dos preços médios das mensalidades

Na série histórica, os clubes do **segmento Premium** foram os que **registram maior oscilação nos preços**. No entanto, entre 2023 e 2024, todos os segmentos apresentaram uma **ligeira redução** no valor médio da mensalidade, devido à movimentação dos sócios-membros para os segmentos de preço mais elevados.



PREÇO MÉDIO NA SÉRIE HISTÓRICA (2016 - 2024)

Premium
93,80€

Mid Market
38,50€

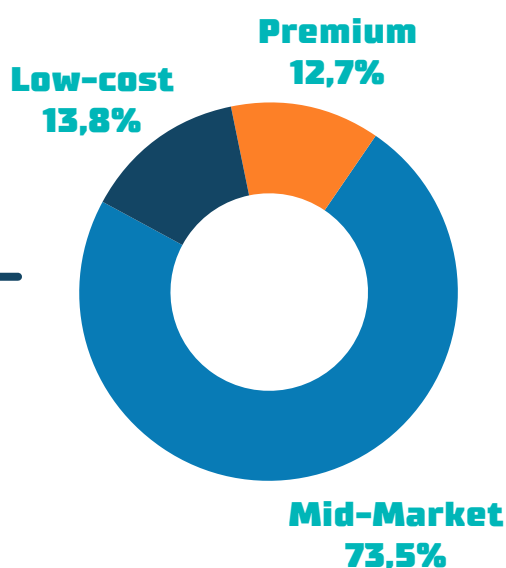
Low Cost
25,2€

Segmentos de mercado

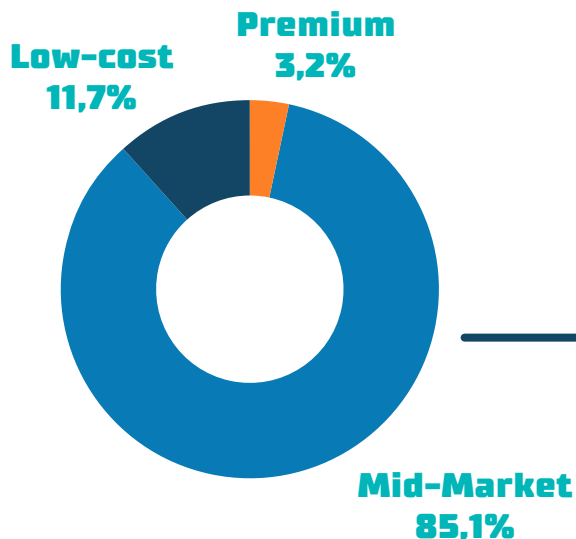
Em 2024, o Mid-Market é o segmento que domina o mercado nos 3 critérios analisados:

1. Número de clubes;
2. Número de sócios-membros;
3. Volume de faturação.

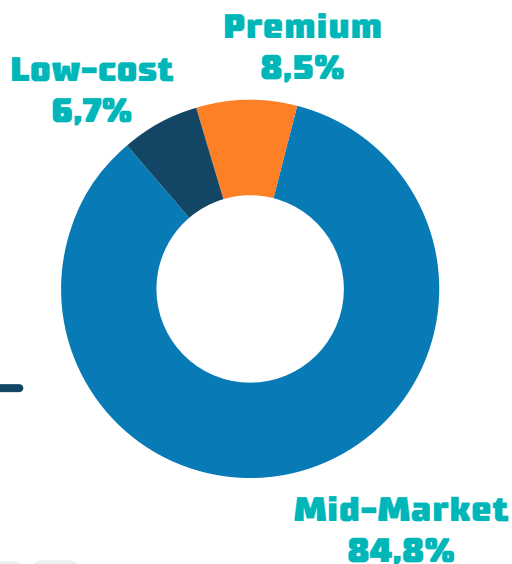
Por número de Clubes



Por número de sócios-membros



Por total de faturação



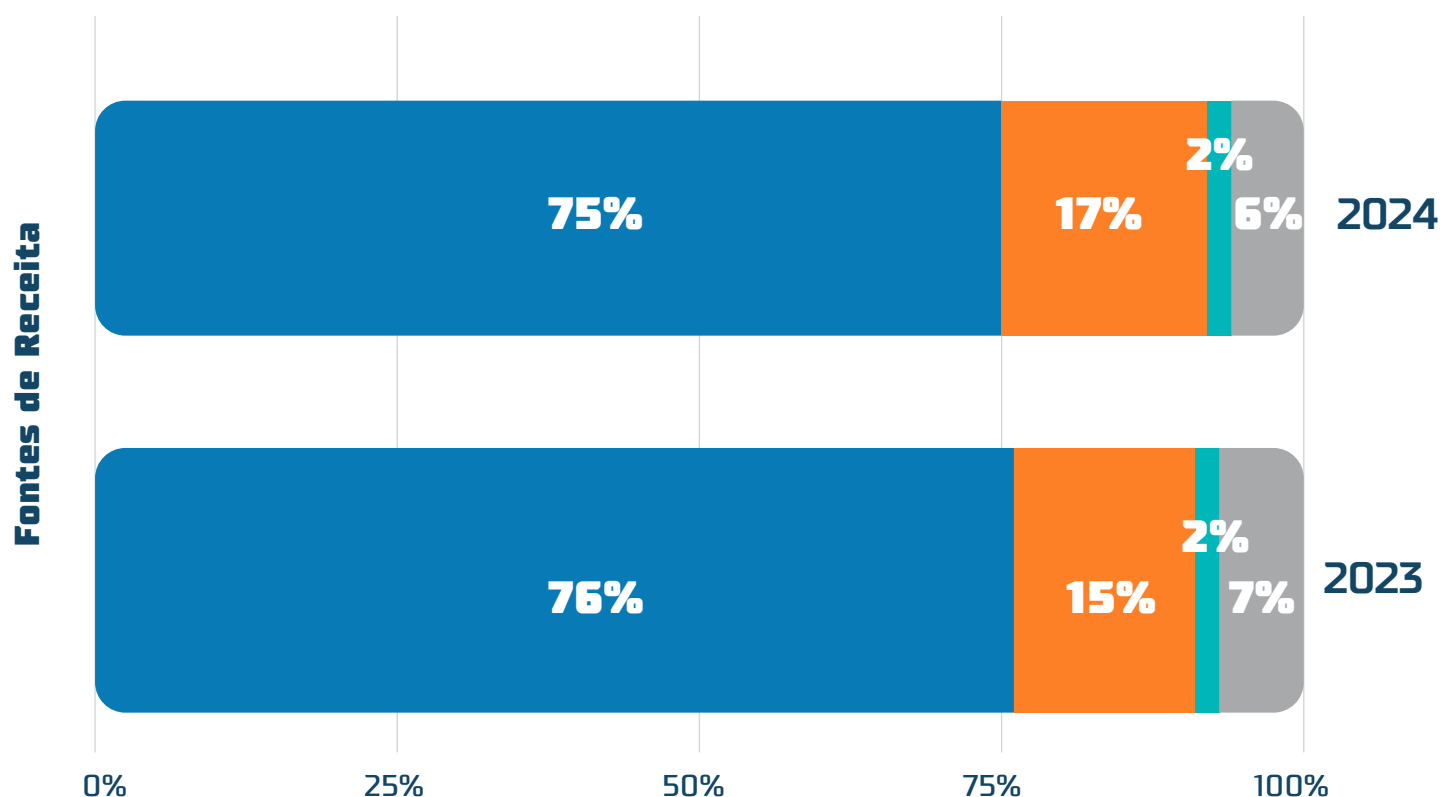
Fontes de receitas dos Clubes de Fitness em 2024 e 2023

Verifica-se uma tendência ao longo do tempo, em que a maior parte da faturação provém das mensalidades, representando 75% do total, em 2024.

Os restantes 25% da faturação são provenientes de outros serviços, com destaque para os Treinos Personalizados, que se posicionam como o segundo serviço mais faturado, com uma participação de 17% em 2024, em comparação com 15% em 2023.

O terceiro serviço mais faturado são as consultas de Nutrição, com uma contribuição de 2%.

■ Exercício físico/Mensalidade ■ Serviços de T. Personalizado ■ Consultas de nutrição ■ Outras receitas



Taxa anual média de retenção de sócios-membros

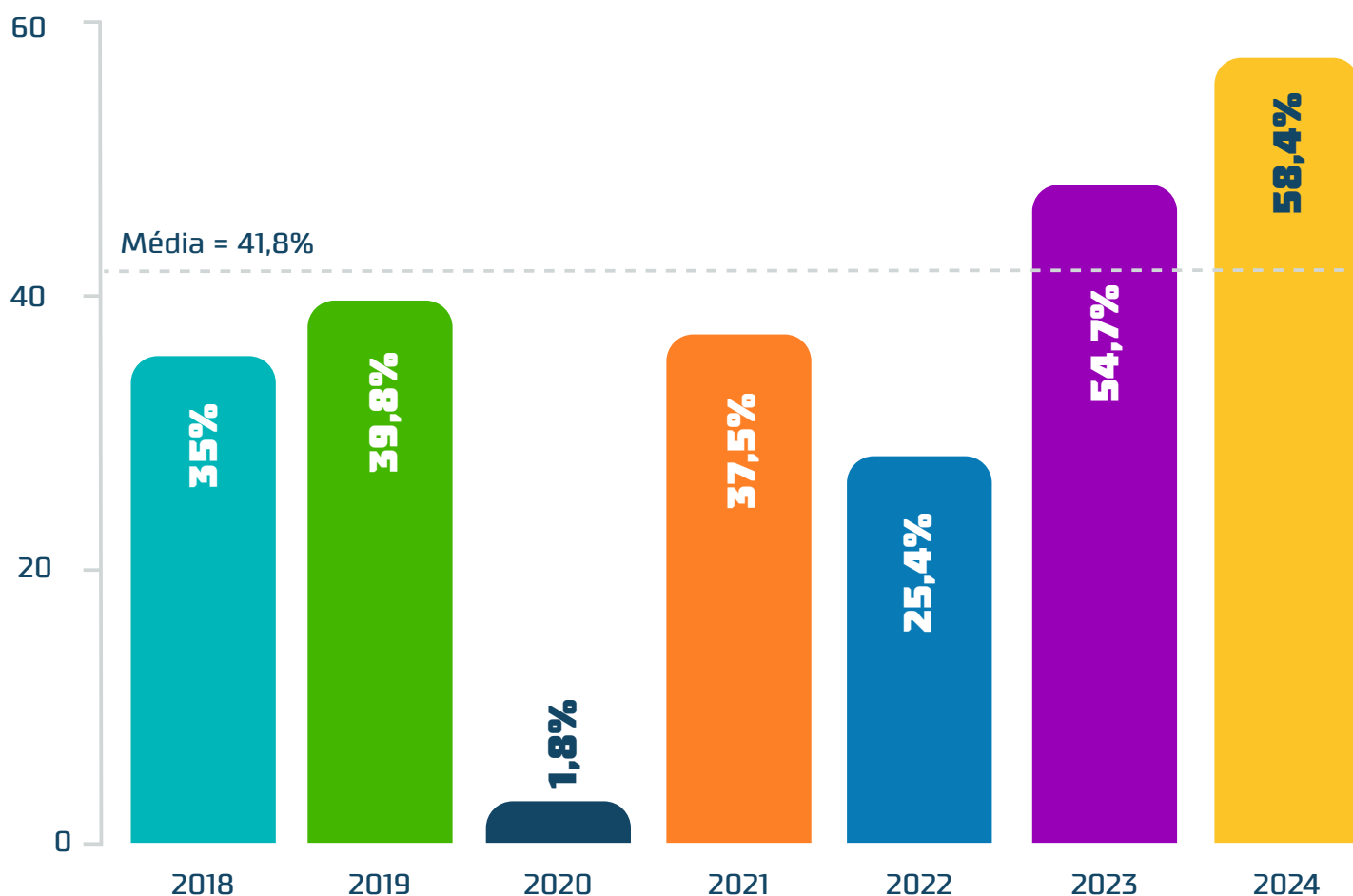
Taxa de retenção média

Mede a capacidade de reter sócios-membros tendo em atenção o número de cancelamentos em relação ao número de sócios-membros ativos, num determinado ano.

Em 2024 a indústria volta a atingir o maior valor da taxa de retenção histórica – **58%**.

Health & Fitness Association, 2024– 71% (valor de referência)

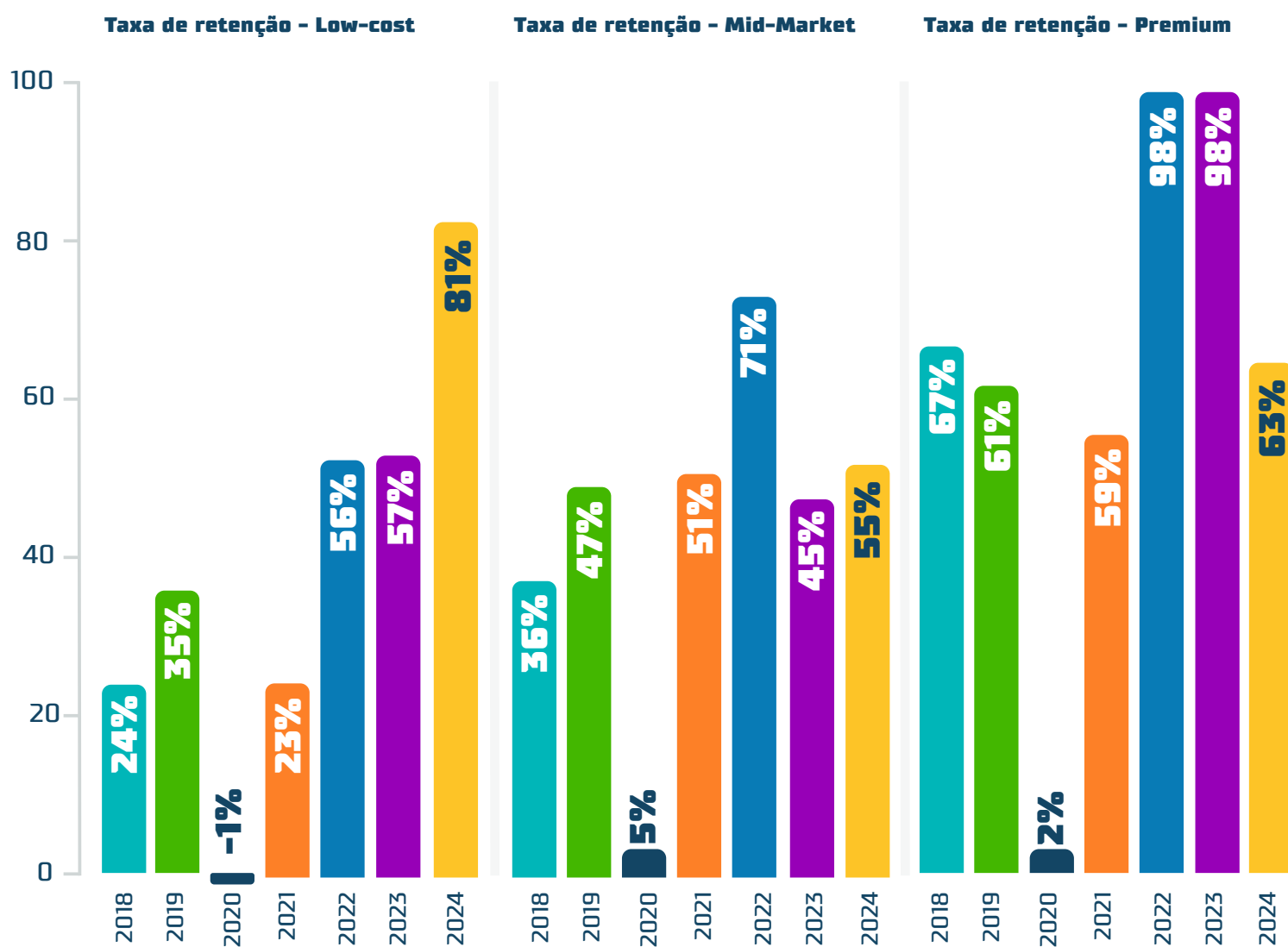
Taxa de retenção média-geral



Taxa anual de retenção de sócios-membros por segmento de preço

Taxa de retenção por segmento

Pela segunda vez na série histórica, a taxa de retenção do segmento Low-cost **[81%]** ultrapassa a taxa de retenção do Mid-Market **[55%]**. E, pela primeira vez, verifica-se a maior queda do segmento Premium **[63%]**.



Frequência dos sócios-membros

Frequência dos praticantes

A **frequência semanal** passou de 2,2 em 2023 para 2,3 em 2024, mantendo-se a média de frequência ao centro de fitness de **2x por semana**, pelos sóciosmembros.

A **frequência mensal** passou de 9,9 para 9,7, mantendo-se próxima dos **10 dias por mês**, em média.

Por fim, o total médio de entradas nos centros de fitness aumentou de 9.596 para 13.721, **um incremento de 4.125 entradas**, em média.

Frequência média semanal

2,3 dias

Em 2023 Foi 2,2 dias

Frequência média mensal

9,7 dias

Em 2023 Foi 9,9 dias

Número médio de visitas mensais

13.721

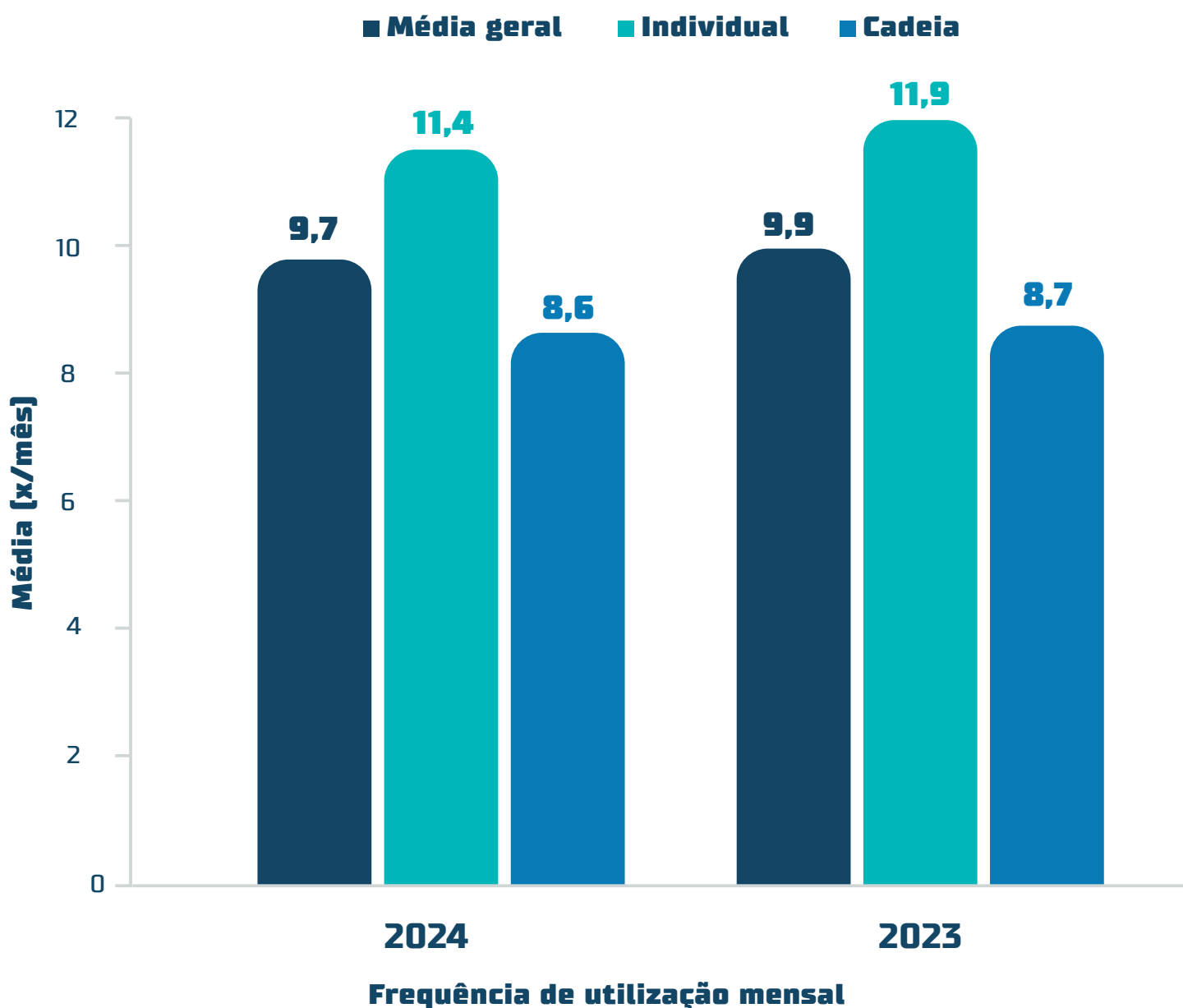
Em 2023 Foi 9.596

Nº de visitas mensais totais	2024
Média geral	13.721
Individual	3.537
Cadeia	55.697

Frequência dos sócios-membros

Frequência dos praticantes

Verifica-se uma **tendência ao longo do tempo**: os sócios-membros frequentam mensalmente, em média, mais vezes os clubes **individuais** (11,4 entradas por mês) do que as **cadeias** (8,6 entradas por mês).



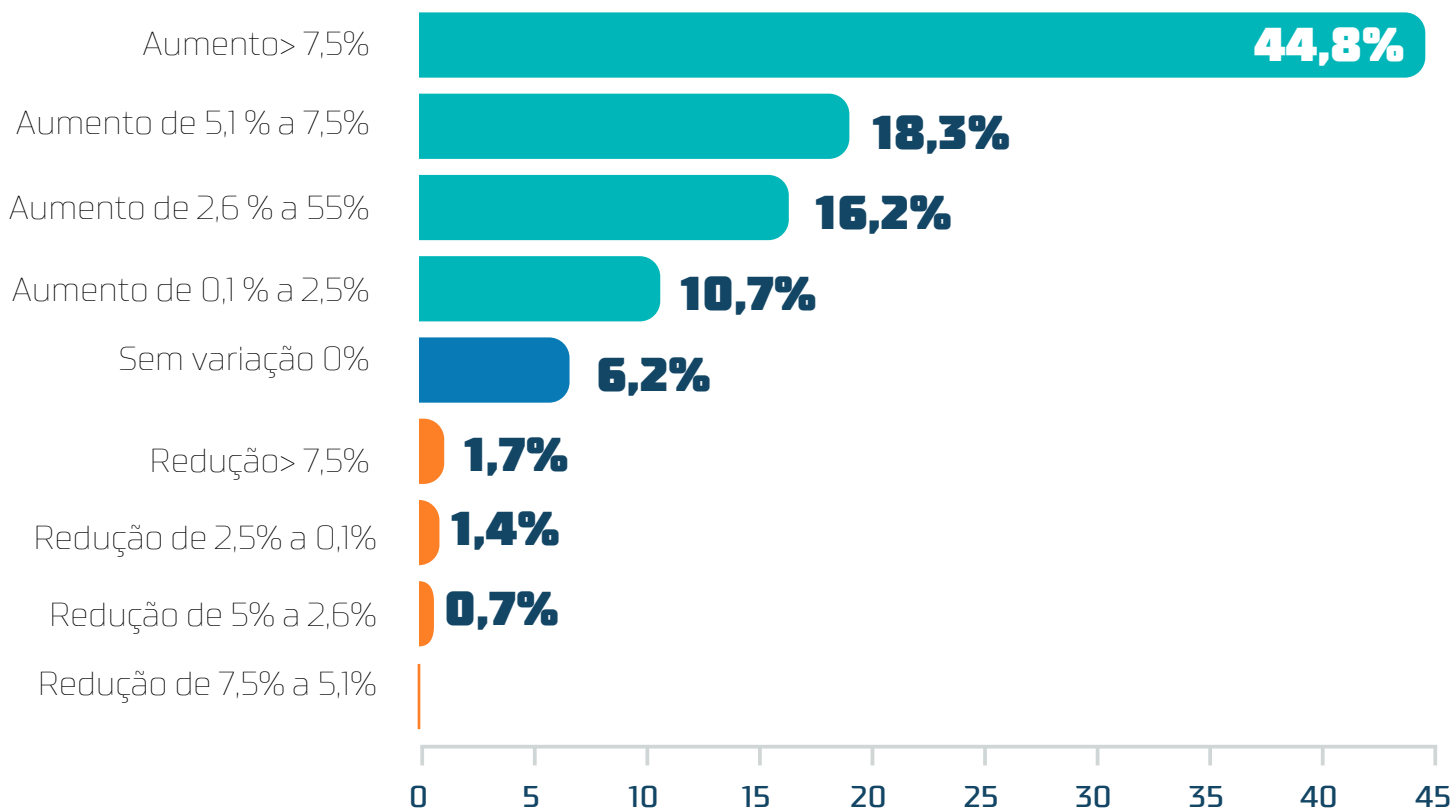
Alterações na Faturação [2023>2024]

90% dos clubes de fitness relataram que aumentaram a faturação de 2023 para 2024

A maior parte (63%) com aumento superior a 5% de 2023 para 2024

Apenas 3,8 % dos clubes de fitness relataram redução da faturação de 2023 para 2024.

■ Redução da faturação ■ Sem variação ■ Aumento da faturação



% de Clubes de Fitness

Expetativa de alterações na faturação [2024>2025]

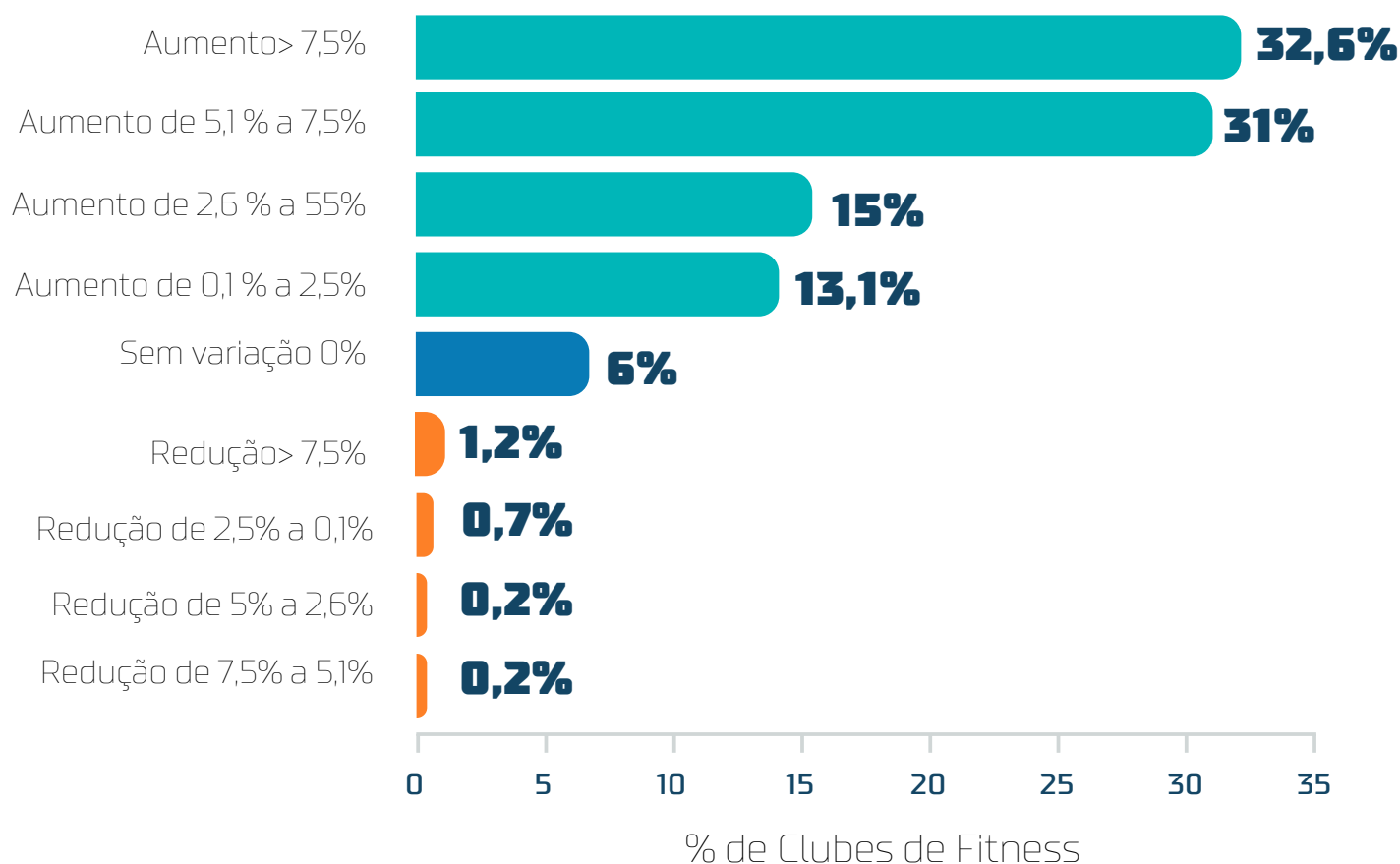
A maior parte dos clubes de fitness (92%) tem expetativa de aumentar a faturação de 2024 para 2025.

Entretanto, a expetativa de maior aumento (>7,5%) é inferior ao que ocorreu no aumento da faturação de 2023 para 2024.

Já a expetativa de redução de faturação entre os clubes de fitness manteve a mesma proporção (2%), do ano anterior.

Observa-se uma ligeira diminuição da expetativa face a 2023.

■ **Redução da faturação** ■ **Sem variação** ■ **Aumento da faturação**



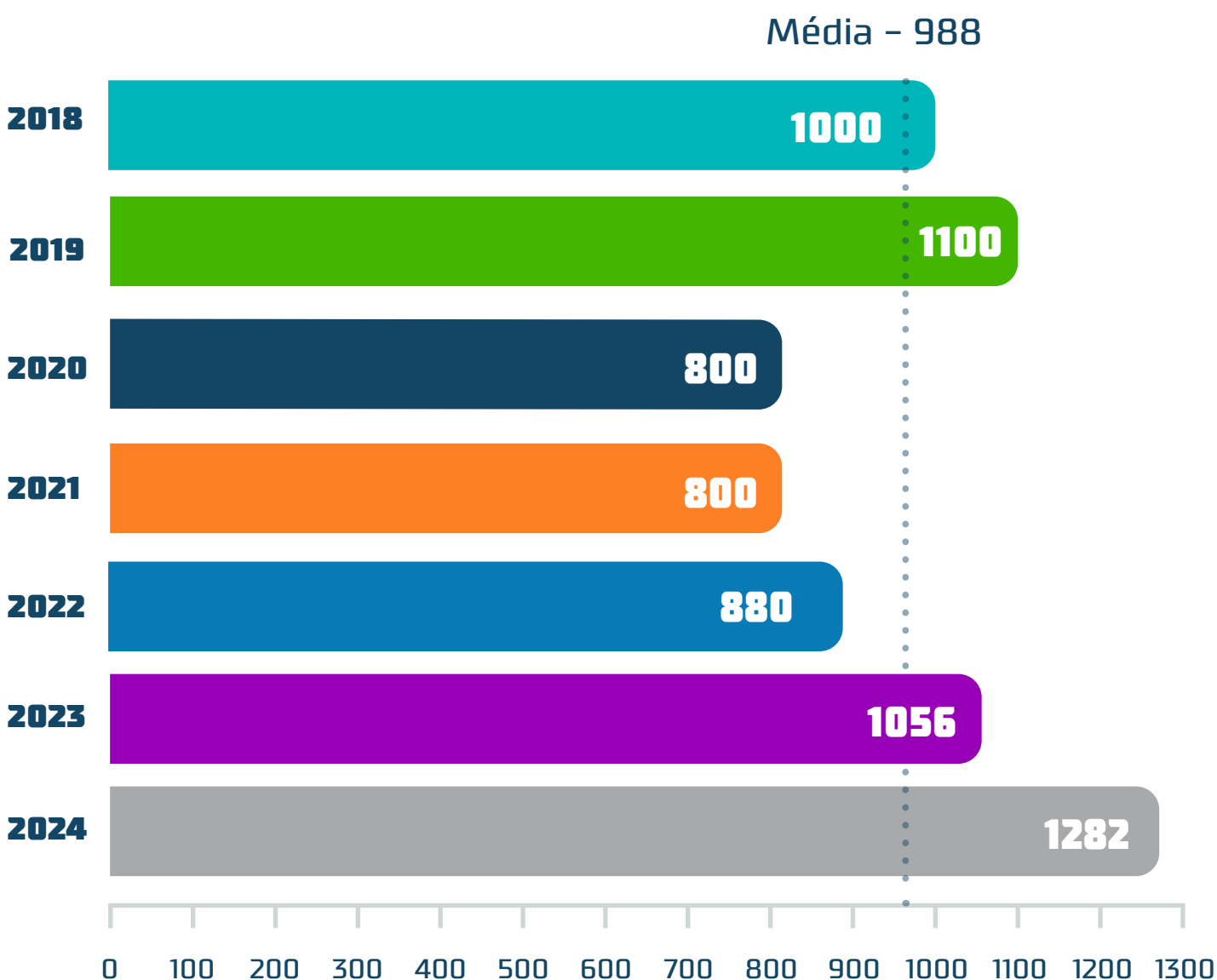
Estimativas — para a indústria — do fitness

Nº de Clubes de Fitness em Portugal

Dimensão do mercado

Após o pico alcançado em 2019, antes da pandemia de Covid-19, o mercado conseguiu, em 2024, superar o número de centros de fitness alguma vez registado em Portugal.

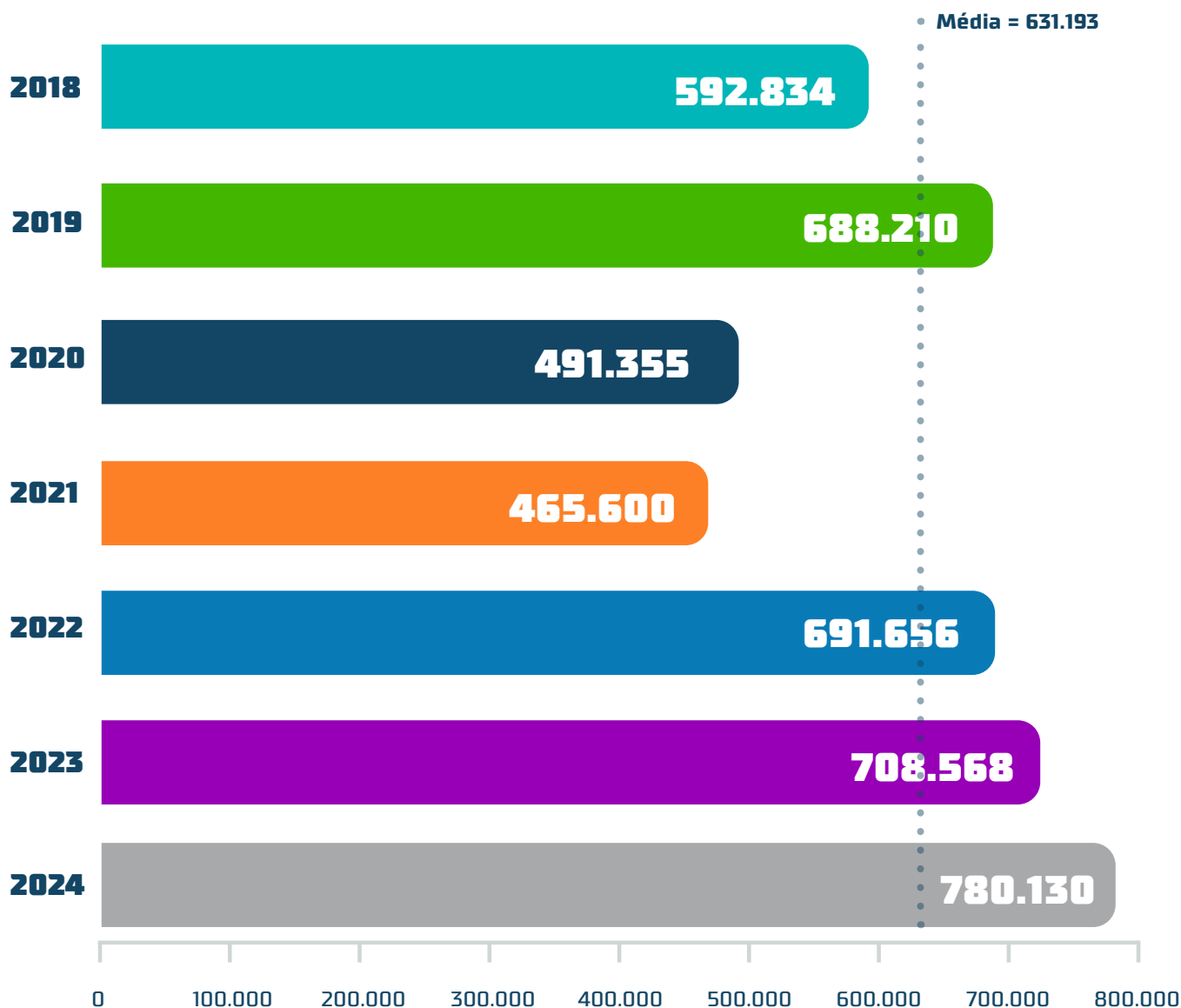
Em 2024, atingiu-se um total de 1.282 centros de fitness, representando um aumento de 21,4% face a 2023.



Nº de sócios-membros dos Clubes de Fitness

Número de praticantes

Relativamente ao número de praticantes, já em 2023 havíamos superado o pico alcançado em 2019. Na continuidade do crescimento, o número de praticantes aumentou em 10,1% em relação a 2023, atingindo a incrível marca de 780 mil praticantes (sócios-membros), em 2024.

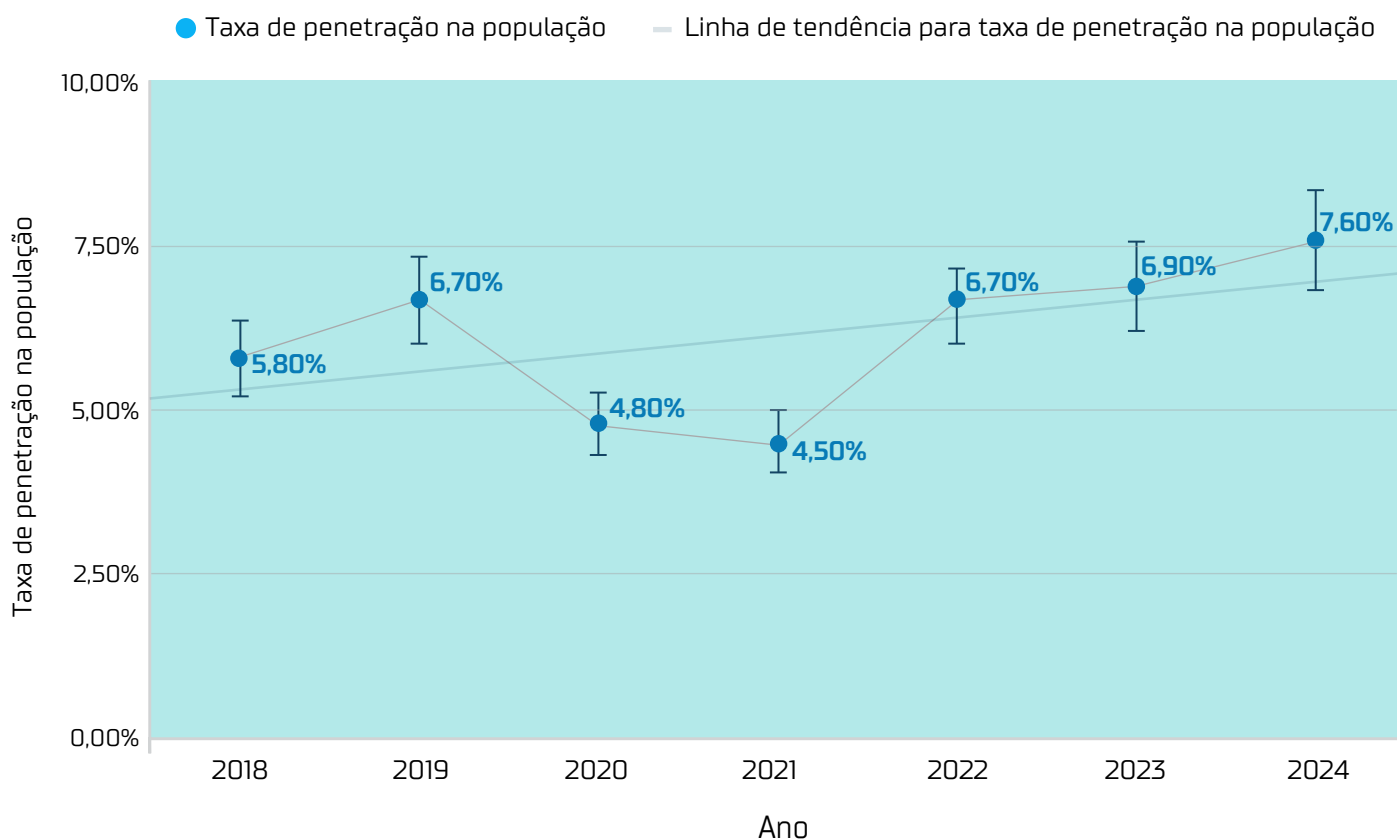


Taxa de penetração na população

Taxa de penetração

7,6%

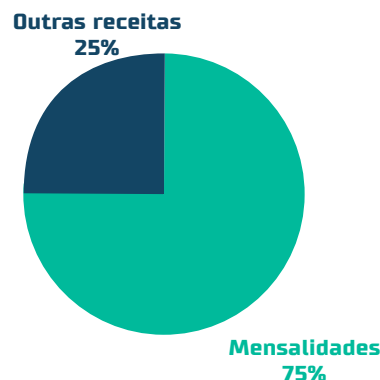
A taxa de penetração em 2024 conseguiu aproximar-se dos valores de referência europeus (8,4% – Europe Active, 2024). Passámos de uma taxa de penetração de 6,9% em 2023 para 7,6% em 2024, registando um aumento de 0,7 pontos percentuais.



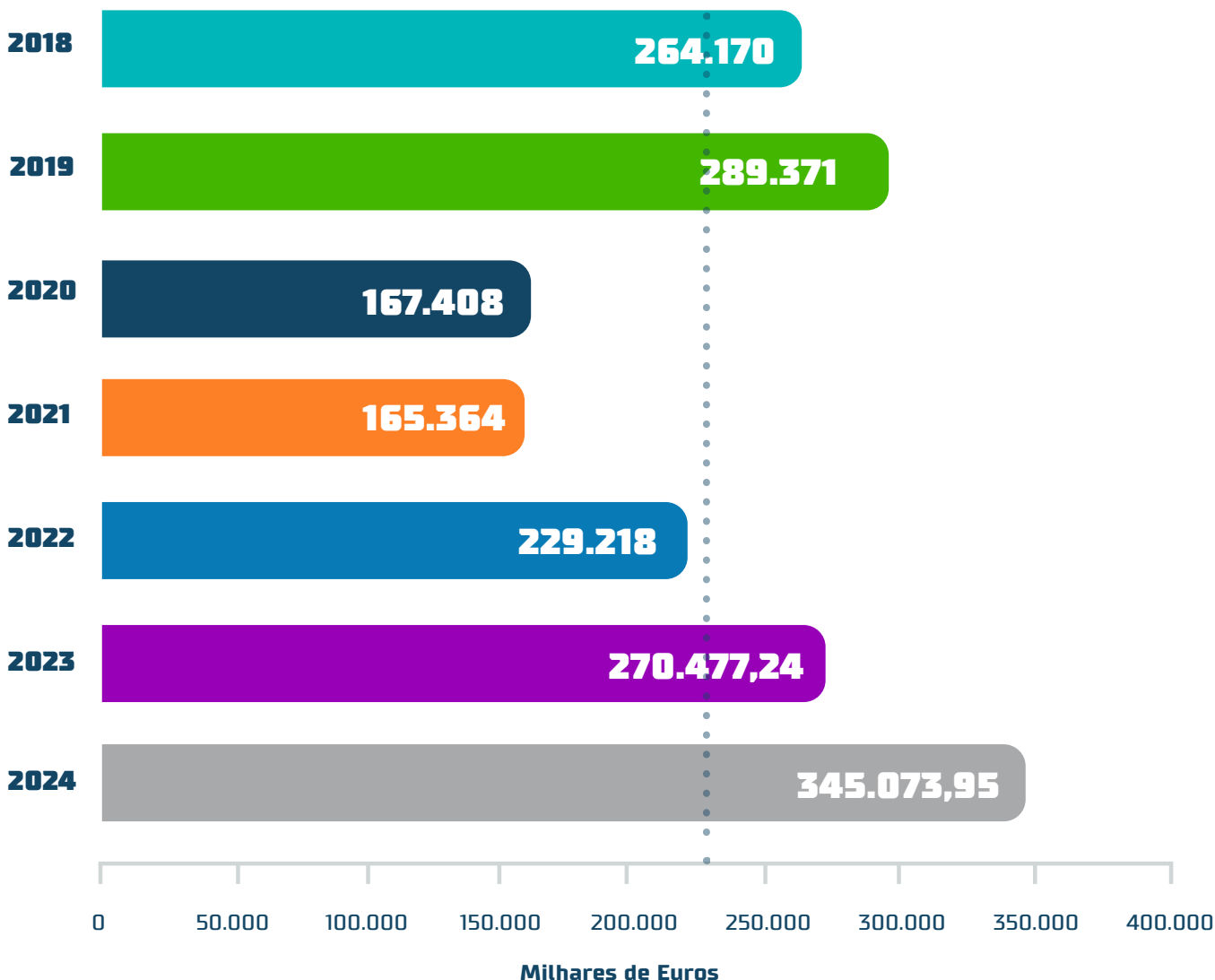
Volume de Faturação dos Clubes de Fitness

Volume de faturação (sem iva)

Após a recessão, provocada pela Covid_19, o volume de faturação ultrapassa, em 2024, o pico alcançado em 2019. De 2023 para 2024, verificou-se um aumento de 27,6%, atingindo-se em 2024 um volume de faturação de 345 milhões de euros (sem IVA).



[Média = 247.297.456 euros]



Número de trabalhadores na indústria

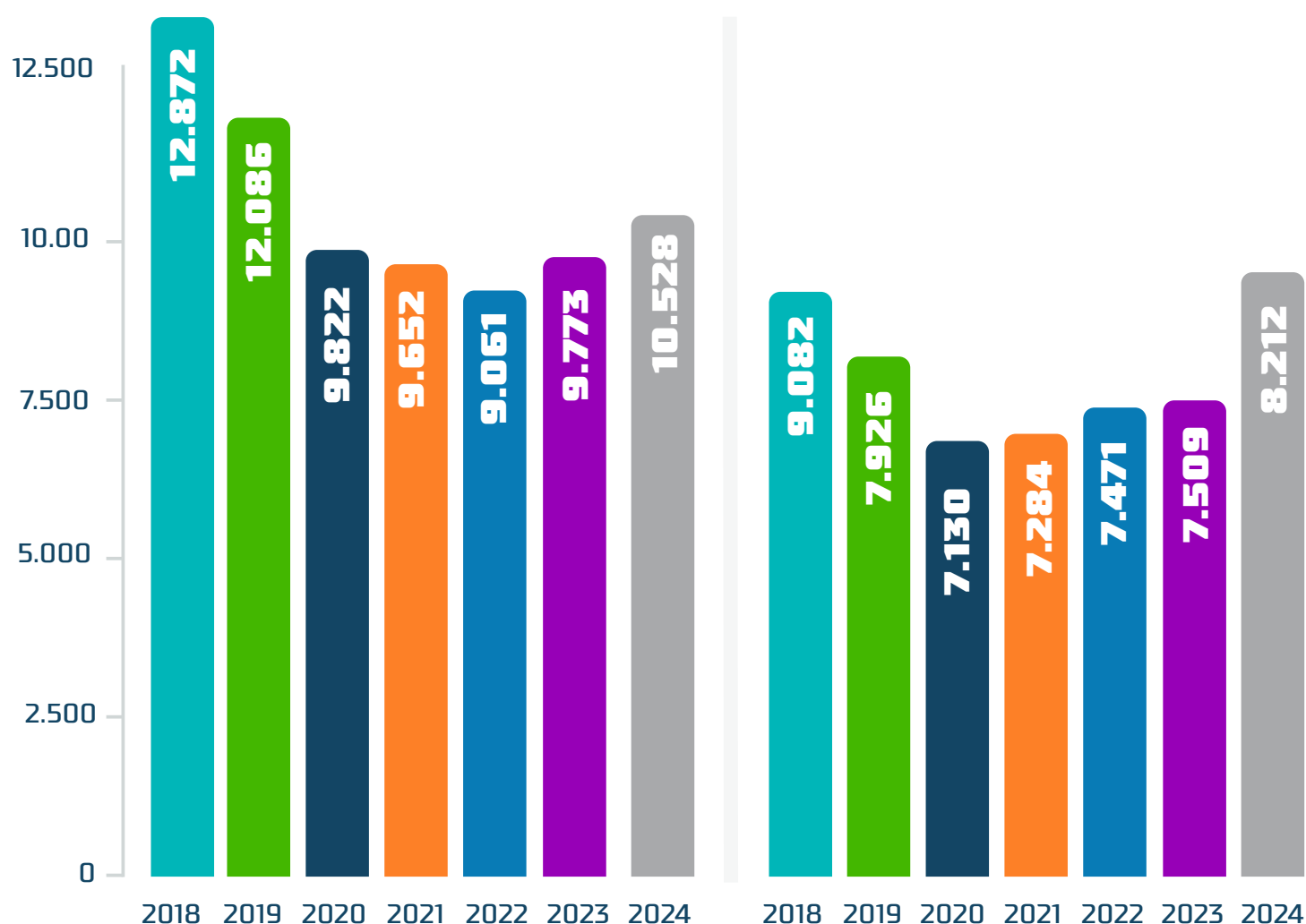
Número de trabalhadores

O número de trabalhadores (i.e., instrutores e staff) atingiu o seu ponto máximo em 2018, registrando uma diminuição até 2021. No entanto, verifica-se uma recuperação do número de trabalhadores na indústria a partir de 2022, mantendo-se em 2023 e 2024.

No total, o número de trabalhadores aumentou 8,4% de 2023 para 2024, sendo que o número de instrutores cresceu 7,7% e o número de staff aumentou 9,4%.

Número de instrutores FTE

Número de staff FTE



Resultados Overview

- Portugal 2024

Resultados Overview

- Maior n.º de Centros de Fitness
- Maior nº de de praticantes
- Maior volume de faturação
- Maior taxa de penetração

As estimativas para 2024 indicam uma indústria que conseguiu superar-se, registando um aumento significativo em relação a 2023, ultrapassando o pico alcançado em 2019.

Ano	Nº de clubes de Fitness em Portugal	Nº de Praticantes	Faturação global [sem IVA]	Taxa de penetração na população	Número de instrutores FTE	Número de staff FTE
2018	1.000	592.834	€264.170.000	5,80%	12.872	9.082
2019	1.100	688.210	€289.371.000	6,70%	12.086	7.926
2020	800	491.355	€167.408.000	4,80%	9.822	7.130
2021	800	465.600	€165.364.000	4,50%	9.652	7.284
2022	880	691.656	€229.218.000	6,70%	9.061	7.471
2023	1.056	708.568	€270.477.240	6,90%	9.773	7.509
2024	1.282	780.130	€345.073.951	7,60%	10.528	8.212
2023/2024	21,4%	10,1%	27,6%	10,1%	7,7%	9,4%

Considerações Finais



O Barómetro do Fitness Portugal Activo tem como objetivo principal caracterizar a indústria e, ao longo das várias edições desde 2017, identificar padrões que ajudem a compreender os comportamentos da indústria do fitness em Portugal. Ao longo dos anos, foi possível destacar características consolidadas, identificar tendências emergentes e observar outros aspetos da evolução da indústria que ainda apresentam alguma incerteza.



Em 2022, observou-se uma retoma significativa da indústria, após a regressão provocada pela pandemia de Covid-19. O número de clubes aumentou 10%, o número de praticantes cresceu 49%, o volume de faturação subiu 39% e a taxa de penetração no mercado aumentou 2,2 pontos percentuais, em comparação com 2021. No entanto, o emprego na indústria registou uma diminuição de 2,4%, com uma queda de 6,1% no número de instrutores, que não foi completamente compensada pelo aumento de 2,6% no número de staff.



Em 2023, em comparação com 2022, o número de centros de fitness aumentou 20%, totalizando 1.056 centros. O volume de faturação (sem IVA) cresceu 2,4%, alcançando 270 milhões de euros em 2023 e a taxa de penetração no mercado foi de 6,9%. Em 2023, o número de staff estabilizou, enquanto o número de instrutores aumentou 7,9% em relação a 2022. No total, instrutores e staff cresceram 4,5% em relação ao ano anterior.

2024

O ano de 2024 é considerado um marco de superação, ultrapassando o pico alcançado em 2019, antes da pandemia de Covid-19. Todos os indicadores chave da indústria registaram crescimento para valores nunca antes alcançados em Portugal, em comparação com 2023: 1.282 centros de fitness (aumento de 21,4%; 780 mil praticantes (crescimento de 10,1%); 345 milhões de euros de faturação (sem IVA), representando um aumento de 27,5%; uma taxa de penetração próxima dos 8% (crescendo 0,7 pontos percentuais, 7,6%); 10.528 instrutores (crescimento de 7,7%) e 8.212 trabalhadores (crescimento de 9,4%).



Relativamente à taxa de retenção, verificou-se um aumento significativo de 2023 para 2024, passando de uma taxa média de retenção geral de 54,7% para 58,4%. Este valor está mais próximo das tendências europeias, onde a taxa de retenção média é de 71%, indicando que a indústria está a melhorar a sua capacidade de fidelização de sócios-membros e a aproximar-se das melhores práticas no contexto europeu.



A indústria do fitness em Portugal continua a demonstrar um desempenho positivo e em crescimento, refletindo uma recuperação robusta após os desafios impostos pela pandemia de Covid-19. Com base nos dados de 2024, que superaram os valores de 2019, espera-se que o mercado continue a expandir-se nos próximos anos. Em suma, a indústria do fitness em Portugal tem uma perspectiva económica positiva, com um crescimento sustentável e significativo previsto para os próximos anos, desde que se mantenham os investimentos em inovação, profissionalização e retenção de sócios-membros.

— Referências —

Referências

Europe Active (2024). *European health and Fitness market: Report 2023*. Edições Deloitte.

Health & Fitness Association. (2024). *Health & Fitness Association: Report 2024*. Deloitte Publications.

Pedragosa, V., & Ferreira, A. (2024). *Barómetro do fitness em Portugal 2023*. Edições: Portugal Activo.

BARÔMETRO DO FITNESS

— 2024 —