

BARÓMETRO DO FITNESS

— 2025 —

Panorama do Fitness em Portugal 2025

|2026

Vera Pedragosa | Alan Ferreira

PhD em Gestão do Desporto – Consultoria para a Indústria do Fitness

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

A indústria do fitness em Portugal tem vindo a afirmar-se como um setor relevante na promoção da prática regular de atividade física, do bem-estar e da saúde da população, assumindo simultaneamente uma importância crescente do ponto de vista económico. Ao longo dos últimos anos, o setor apresentou uma evolução positiva e consistente, refletindo a procura por serviços organizados de exercício físico e a consolidação dos clubes de fitness enquanto espaços centrais de prática acompanhada e qualificada.

O Barómetro do Fitness Portugal Activo 2025 tem como principal objetivo caracterizar a indústria do fitness em Portugal e analisar a sua evolução em comparação com 2024, com base em indicadores estruturais, económicos e operacionais. A análise apresentada assenta numa abordagem quantitativa, baseada na recolha sistemática de dados junto de responsáveis de clubes de fitness, através de um questionário estruturado. O tratamento e análise dos dados foram realizados recorrendo ao Microsoft Excel e ao IBM SPSS Statistics, aplicando-se técnicas de estatística descritiva e, sempre que adequado, de estatística inferencial, assegurando a consistência metodológica e a comparabilidade dos resultados com edições anteriores do Barómetro.

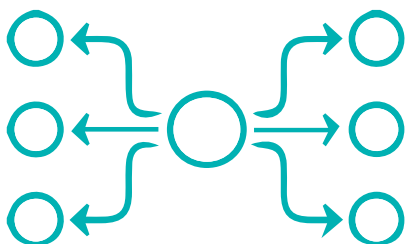
Em 2025, a indústria do fitness manteve a sua trajetória de crescimento, embora a um ritmo mais moderado quando comparado com 2024, sinalizando uma fase de maior estabilidade e maturidade do mercado. Estima-se que, em 2025, a indústria seja composta por 1.366 clubes de fitness, responsáveis por um volume de faturação superior a 375 milhões de euros, sem IVA, e por cerca de 851.730 sócios-membros ativos. Estes valores traduzem-se numa taxa de penetração de 8,2%, aproximando-se de um valor de referência de 9,3% (EuropeActive, 2026). Importa ainda destacar que 86,8% dos clubes de fitness se encontram enquadrados no Código de Atividade Económica [CAE] 93130 – Atividades de ginásio e fitness, evidenciando a especialização da atividade e a consolidação do setor enquanto indústria estruturada.

O documento encontra-se organizado em sete secções. Após a presente introdução, são apresentadas as variáveis do estudo e as métricas-chave utilizadas na análise. Segue-se a caracterização da amostra e da indústria, abordando-se a dimensão do mercado, a tipologia dos clubes, os serviços oferecidos e a estrutura de preços. Posteriormente, são apresentadas as estimativas para a indústria do fitness em Portugal, terminando o documento com as considerações finais e as respetivas referências.

Variáveis do estudo e Métricas-chave

Variáveis do estudo

As variáveis do estudo encontram-se agrupadas nas três dimensões seguintes:



Dimensão do mercado

- Número e tipologia de clubes de fitness
- 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 do setor

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

Métricas-chave

As métricas-chave do Barómetro do Fitness Portugal Activo 2025 resultam da agregação e tratamento das variáveis do estudo recolhidas junto dos clubes de fitness. Estas métricas têm como principal objetivo sintetizar a informação obtida e permitir uma leitura integrada do desempenho, da estrutura da oferta e da dimensão global da indústria do fitness em Portugal. Para facilitar a análise e interpretação dos resultados, as métricas-chave encontram-se organizadas nas três grandes dimensões, apresentadas seguidamente.



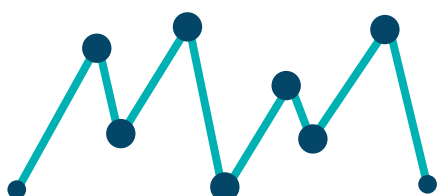
Indicadores financeiros

- Evolução da faturação total
- Expectativa 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

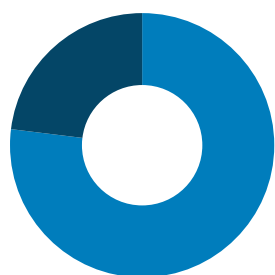
Em 2025, a amostra foi constituída por 191 respostas fidedignas para análise, num total de 361 respostas, correspondendo a 431 clubes de fitness, de um universo de 822 clubes identificados.

A maior parte (66%) da amostra é constituída por cadeias de ginásios (285 clubes). Esta tendência é verificada desde 2018.

Ao considerar o número total de clubes de fitness, **10,7% é representado por Franchising.**



431 Clubes de Fitness
(Unidades e Cadeias)



285 Unidades de
Cadeias de Clubes
de Fitness (+ 2)



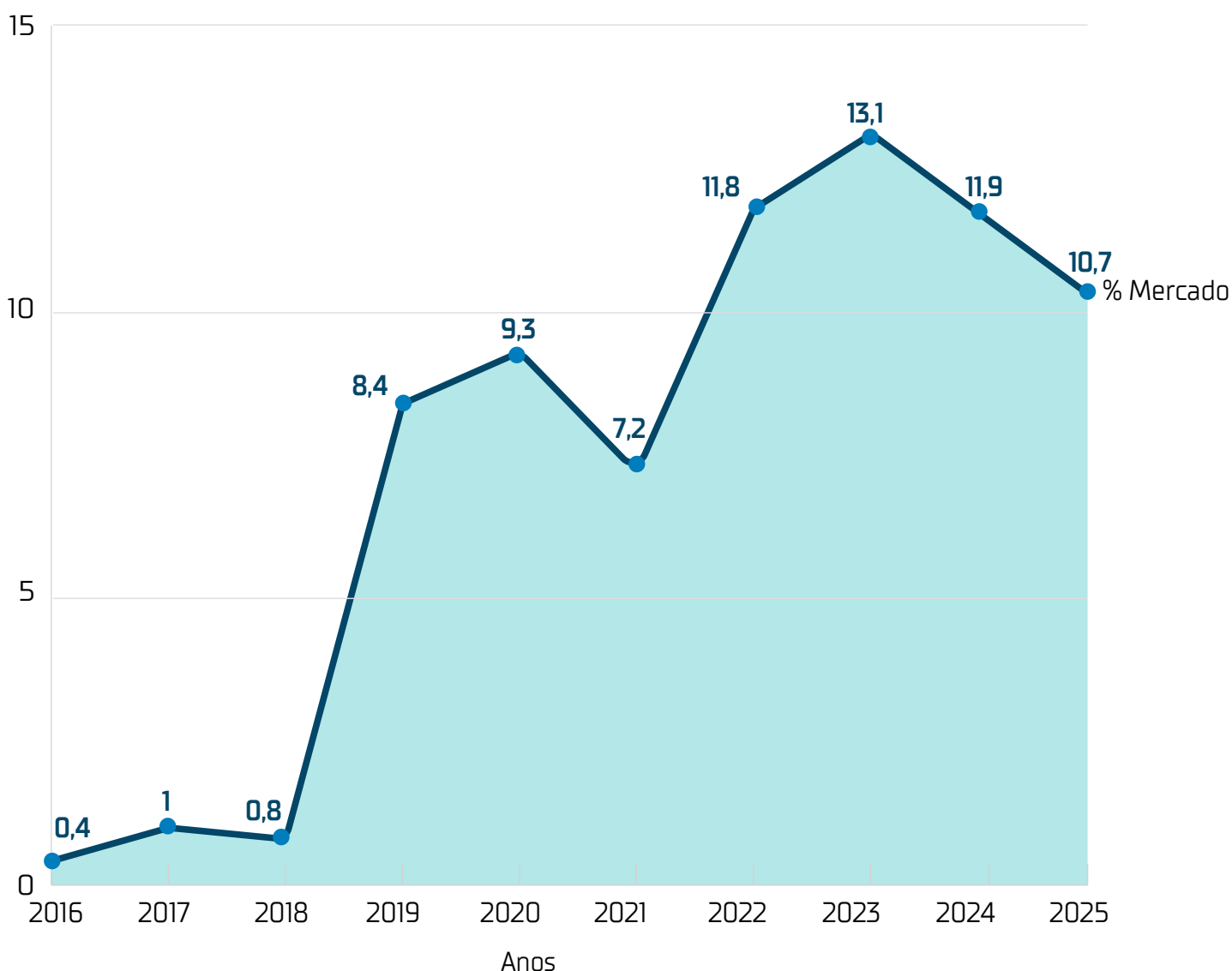
146 Unidades ou
Clubes Individuais

Evolução do Franchising

Em termos absolutos, o número de clubes franchisados que responde ao Barómetro mantém-se estável ao longo do tempo, rondando os 50 clubes por edição.

No entanto, como a amostra total tem vindo a crescer, sobretudo com a adesão de clubes independentes, o peso relativo do franchising na amostra diminuiu, passando de 13,1% em 2023 para 10,7% em 2025.

% Mercado



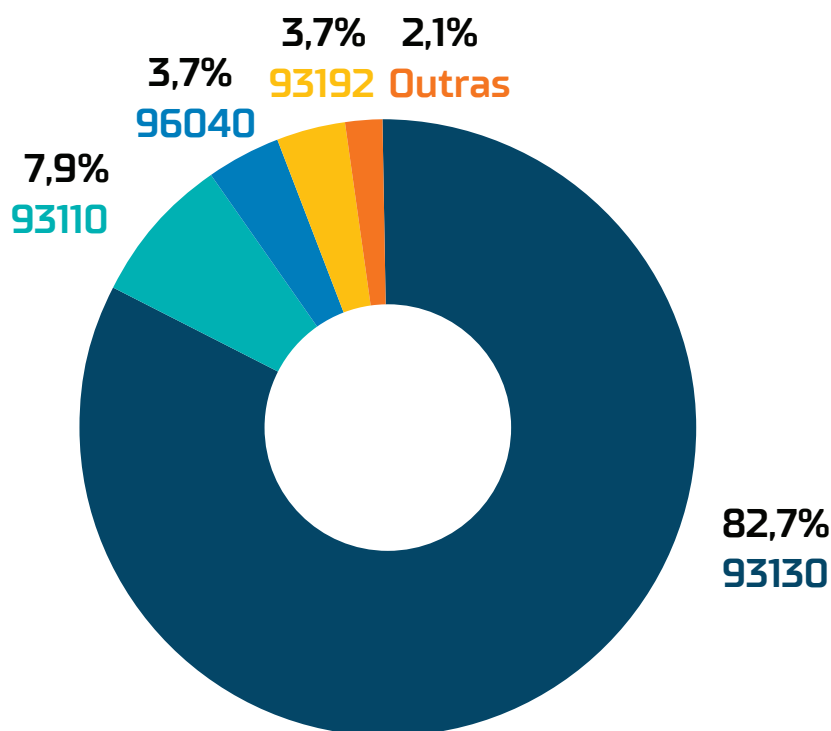
Distribuição dos Clubes de Fitness por tipo de CAE

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 **82,7%**.

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

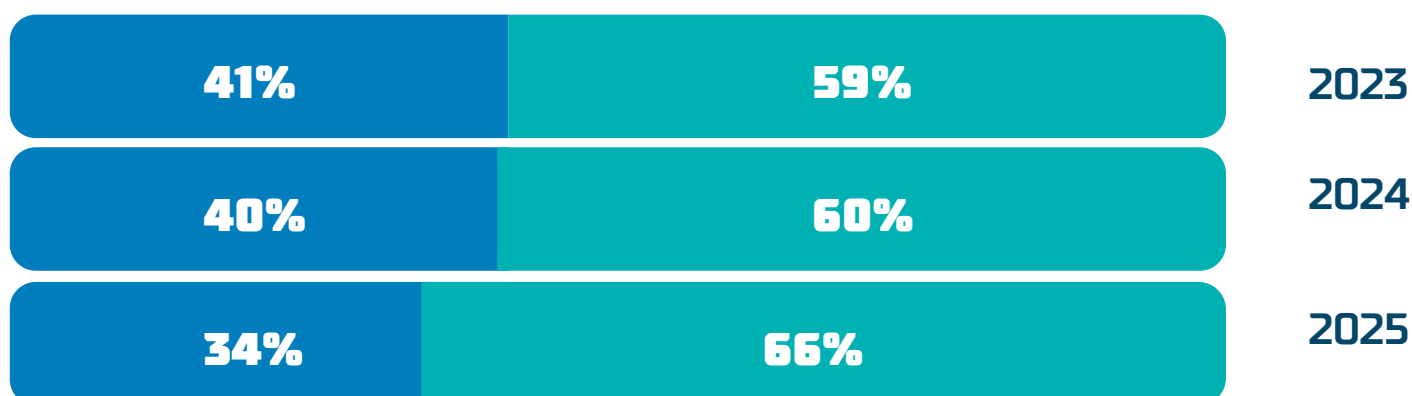
- 93110** - **7,9%** Gestão de instalações desportivas;
- 96040** - **3,7%** Outras atividades de bem-estar físico;
- 93192** - **3,7%** Outras atividades desportivas;
- Outras** - **2,1%**



Tipologia dos Clubes de Fitness

● Clubes individuais

● Cadeias

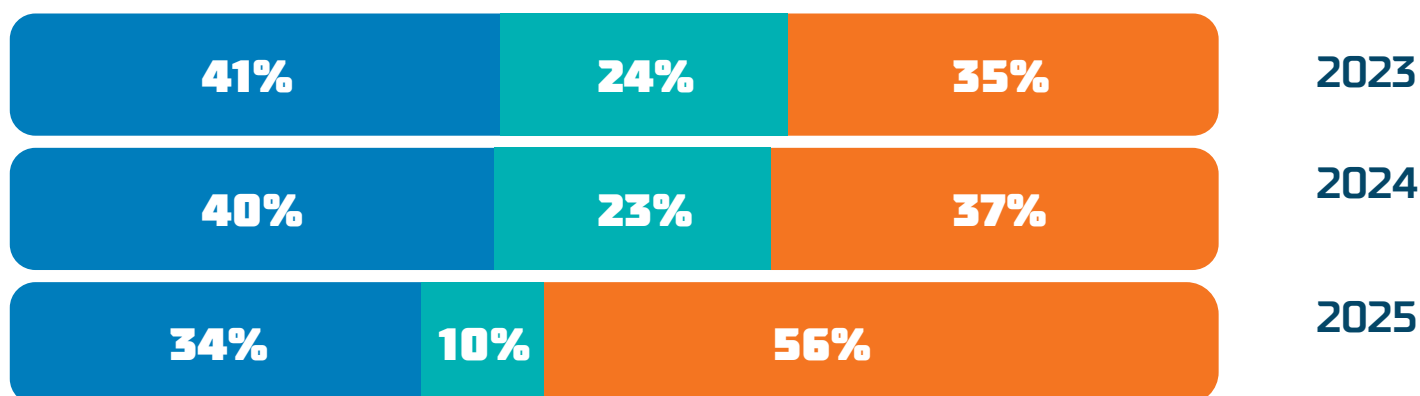


Mais de metade do mercado **[66%]** continua a ser representada por cadeias de clubes de fitness.

● Unidades

● Pequenas cadeias

● Grandes cadeias



Pequenas cadeias – cada uma com menos de 7 unidades, representam a menor parte do mercado **[10%]**.

Grandes cadeias – cada uma com mais de 14 unidades – representam a maior parte do mercado **[56%]**.

Caracterização da Indústria

Dimensão dos Clubes de Fitness

Distribuição dos clubes por área (m²)

O mercado é representado principalmente por clubes com área superior a 1.000 m², que correspondem a **47%** da amostra. Ao longo do tempo, observa-se uma redução dos pequenos clubes, com menos de 200 m², que em 2023 representavam **17,5%**, e um ligeiro crescimento dos clubes com área entre 1.000 m² e 1.499 m². Relativamente aos clubes com mais de 1.500 m², verifica-se, desde 2018, uma ligeira diminuição na amostra.

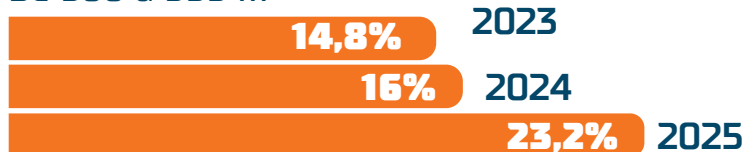
Até 200 m²



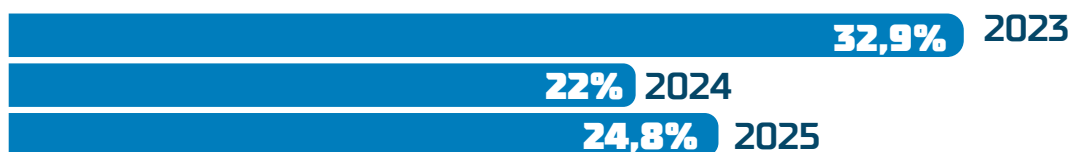
De 200 a 499 m²



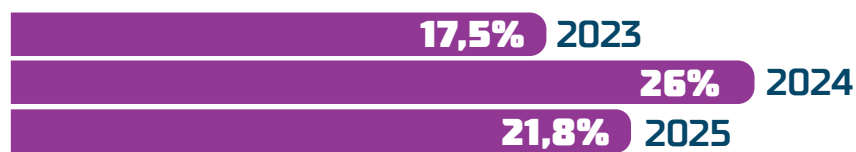
De 500 a 999 m²



De 1000 a 1499 m²

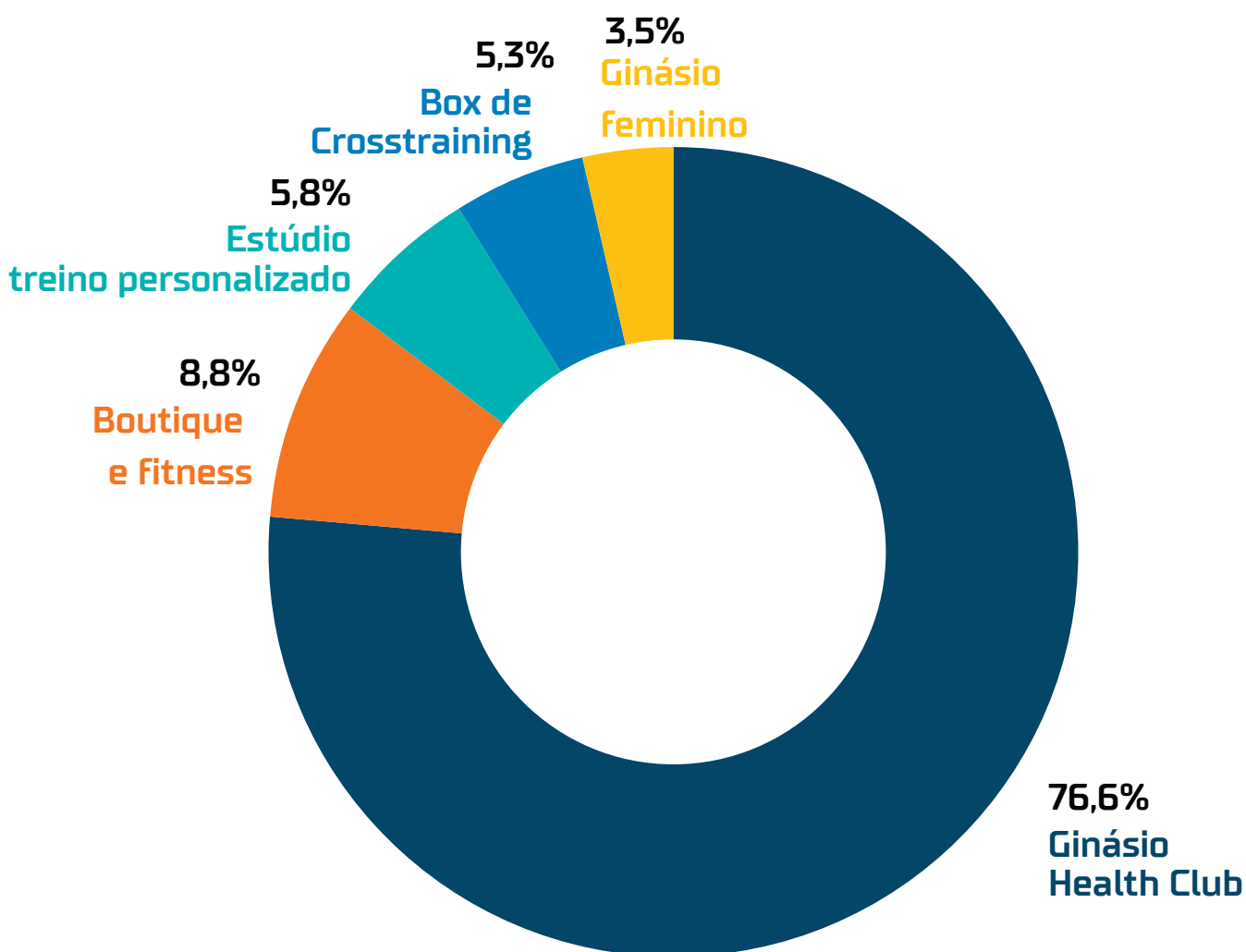


Mais de 1500 m²



Tipologia dos Clubes de Fitness

Em Portugal, desde 2018 que se identificam cinco tipologias de clubes de fitness. A tipologia Ginásio, Health Club, Centro de Fitness & Saúde caracteriza o mercado português, representando **76,6%** da amostra. Em 2025, de acordo com a amostra estudada, as boutiques de fitness **[8,8%]** e os estúdios de treino personalizado **[5,8%]** ocupam a 2.ª e a 3.ª posições de representatividade, respetivamente.

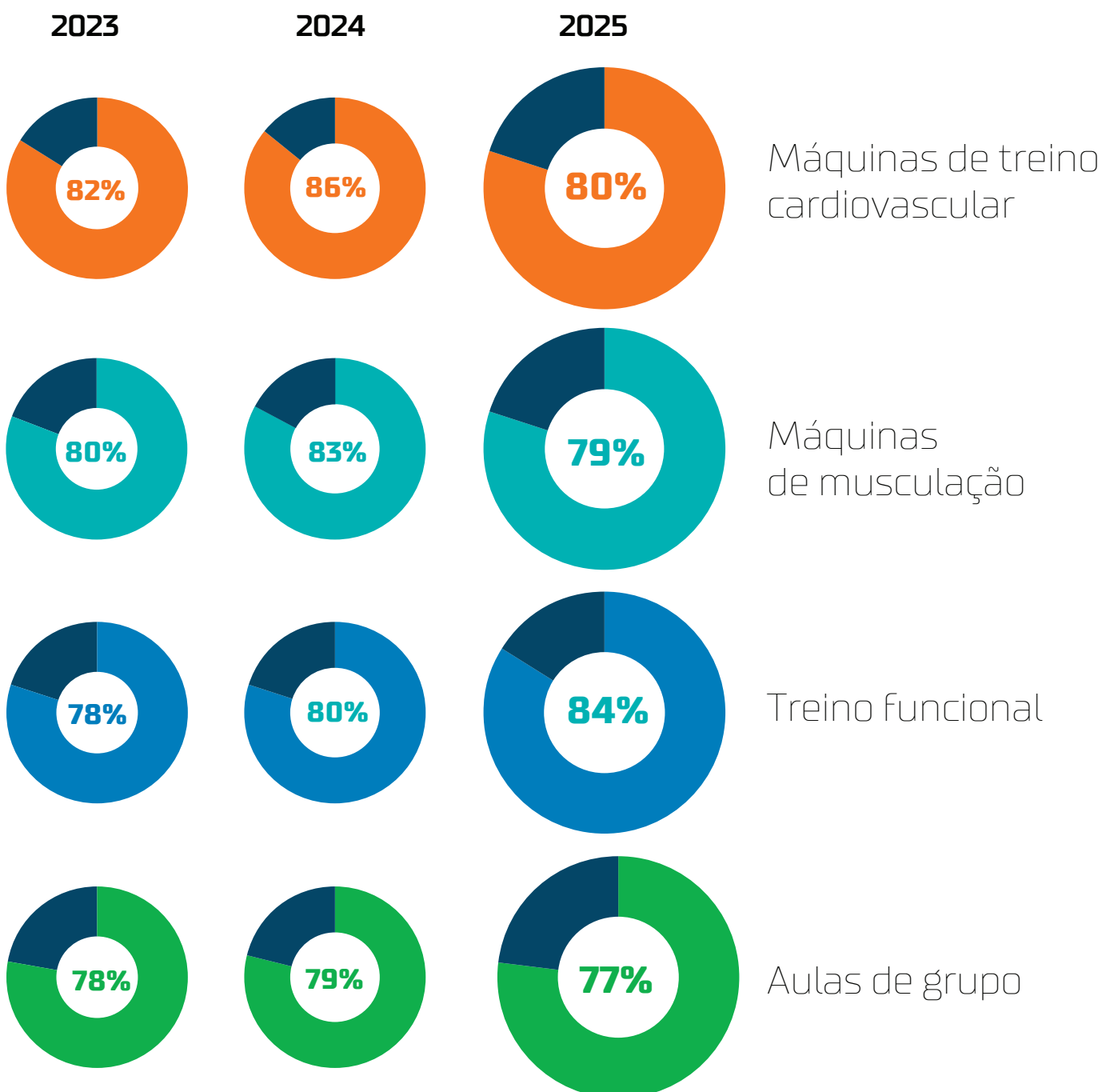


Serviços oferecidos

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 80%**.

Em 2025, na amostra analisada, houve aumento da oferta de serviços que envolvem o **treino funcional**.

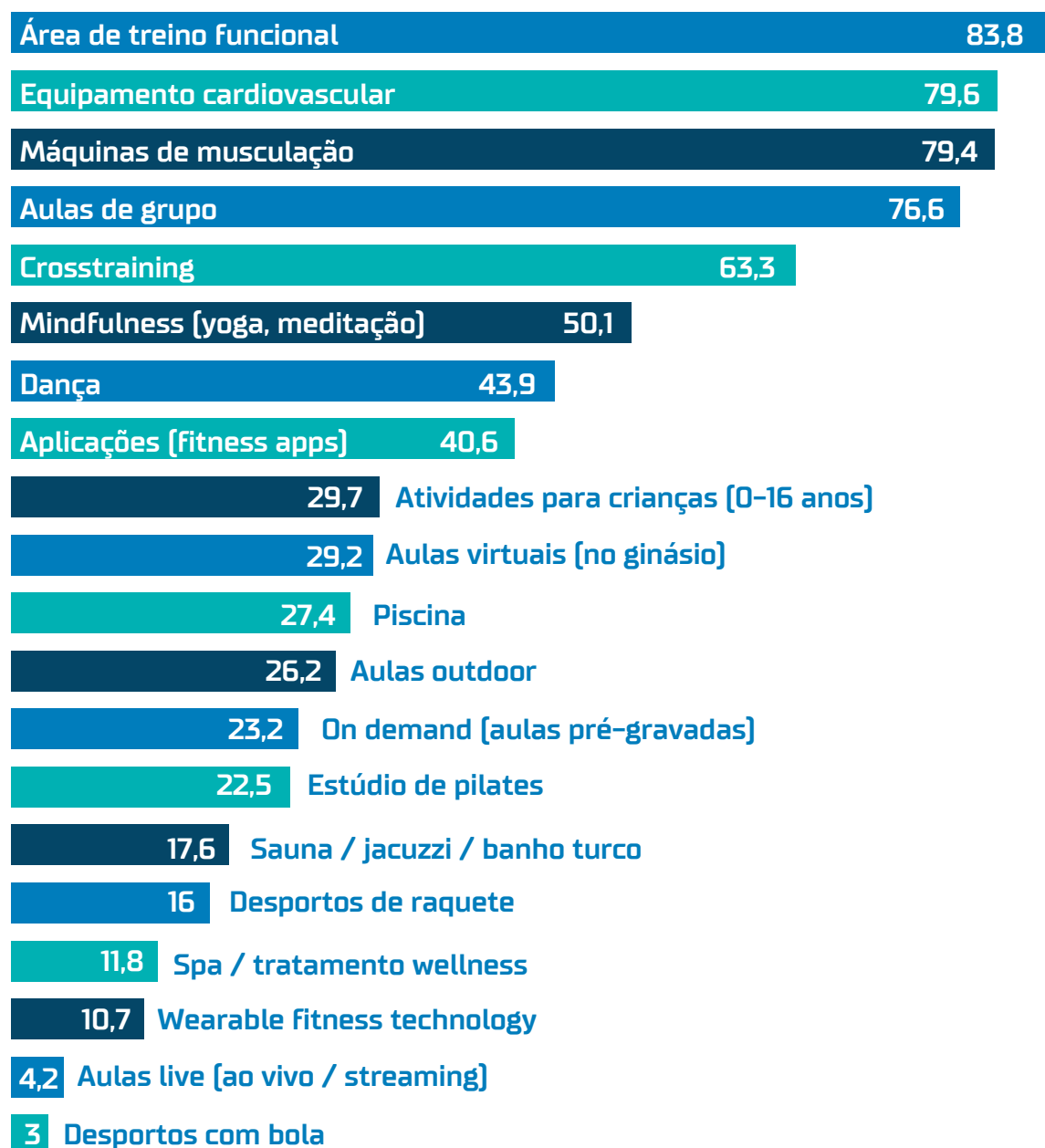


Serviços oferecidos

Mantém-se em destaque o crosstraining **(63%)**, seguido de mindfulness/yoga **(50%)**, dança **(43%)** e apps de fitness **(40%)**.

Destaca-se ainda a **relevância dos estúdios de Pilates** com máquinas, presentes em 22% dos clubes.

Os serviços **menos oferecidos** são Wearable Fitness Technology, aulas ao vivo/streaming e desportos com bola, com uma média de cerca de **5%** de oferta

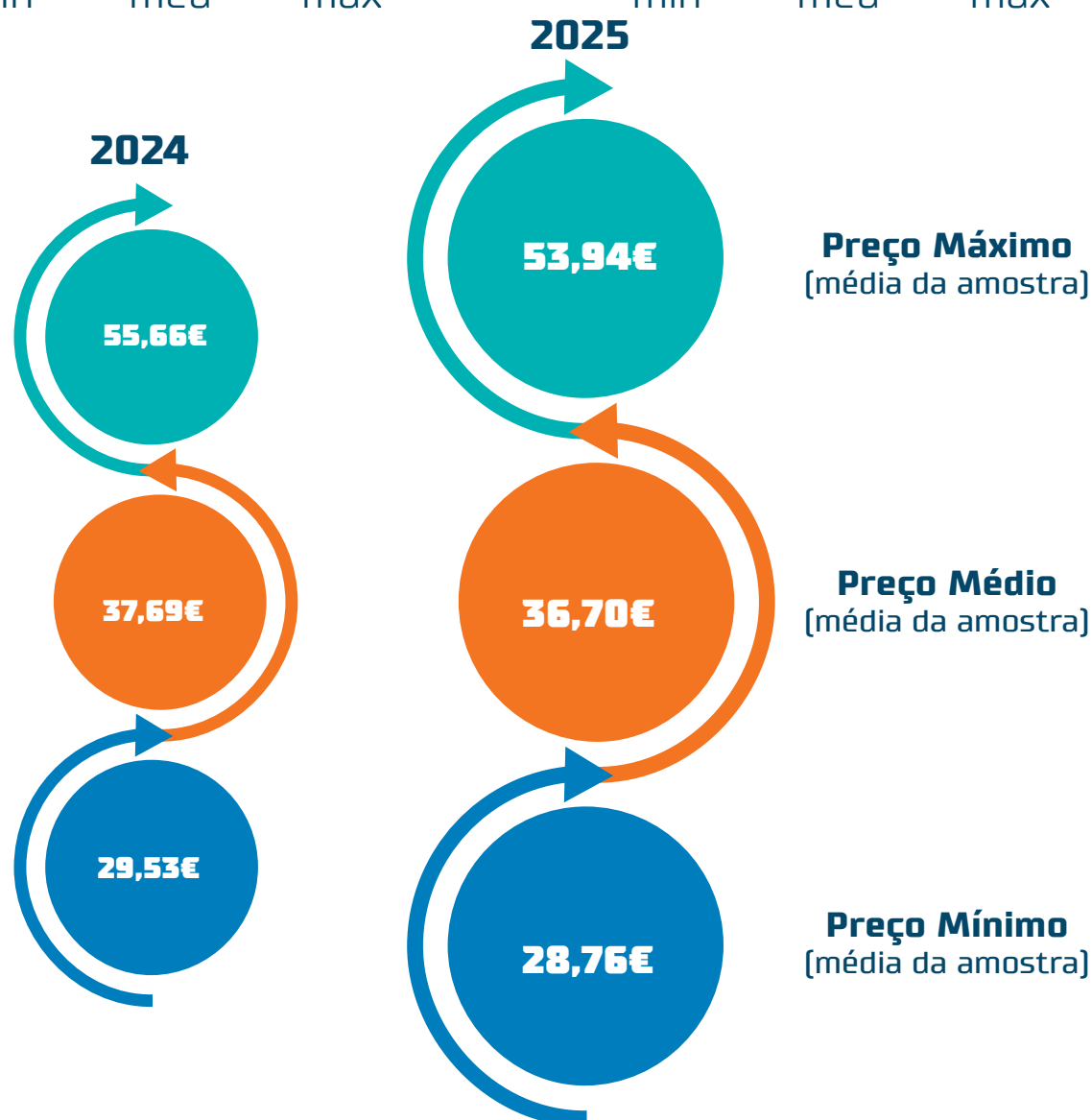


Preços das mensalidades c/ IVA

Entre 2024 e 2025, observa-se uma redução dos preços mínimo, médio e máximo, refletindo um processo de estabilização do mercado após os ajustamentos dos anos anteriores.

Os preços são **sempre mais baixos nas cadeias de clubes de fitness** quando comparados com os **clubes individuais**.

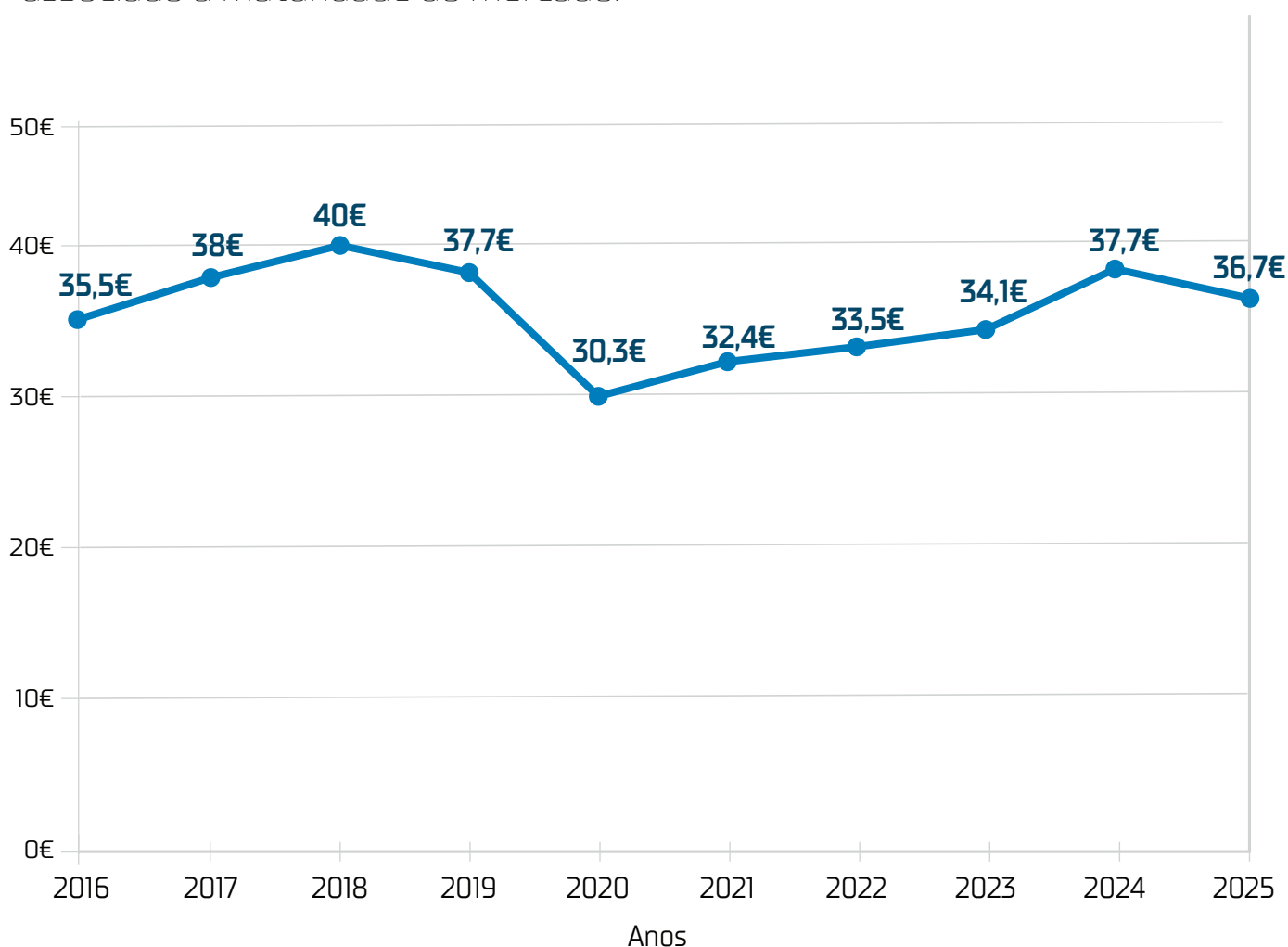
CADEIAS			INDIVIDUAIS		
25,71€	32,79€	44,75€	37,58€	48,03€	80,56€
min	méd	máx	min	méd	máx



Série histórica dos preços médios das mensalidades

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

A descida observada em 2025 não representa uma inversão estrutural, mas sim **um ajustamento após um ciclo de crescimento iniciado em 2022**, associado à maturidade do mercado.



PREÇO MÉDIO NA SÉRIE HISTÓRICA (2016 - 2025)

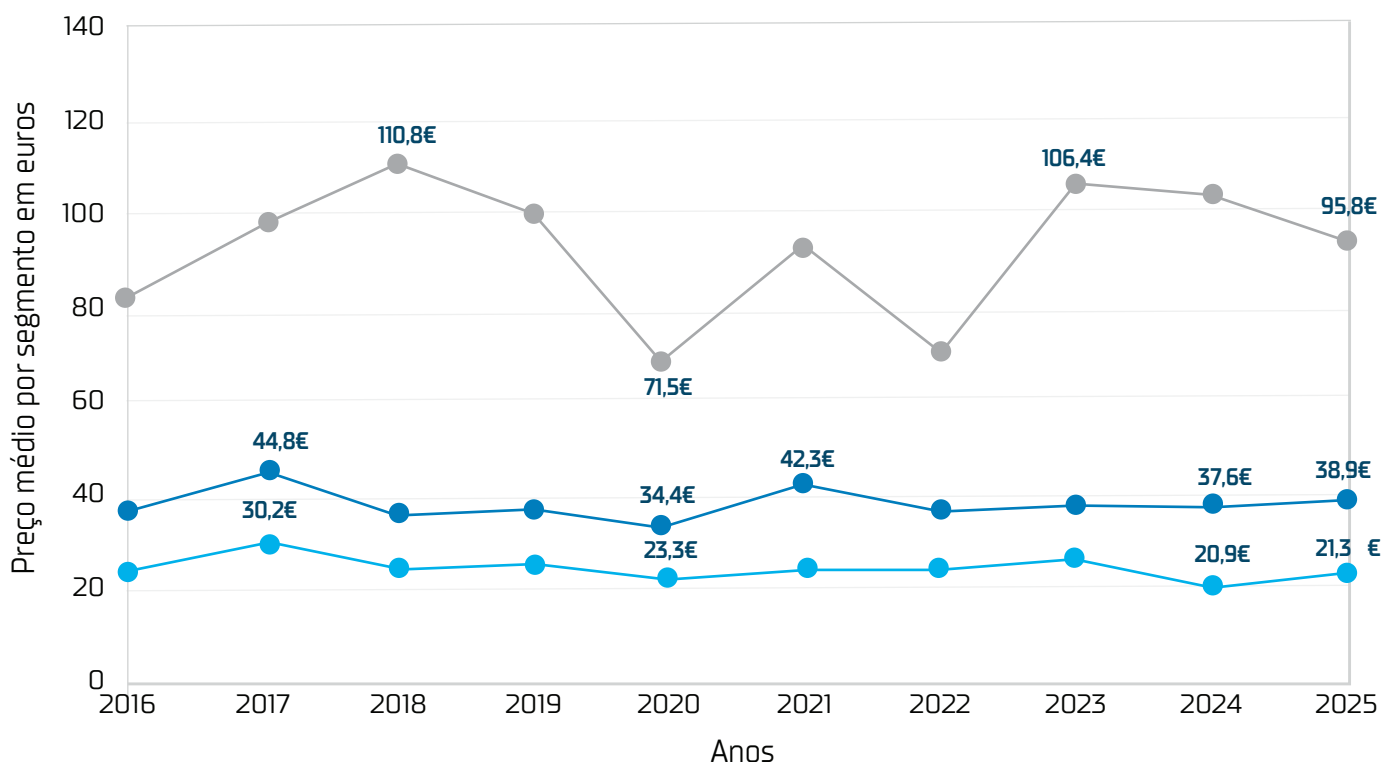
Média Geral - Todos os segmentos

35,59 €

Série histórica dos preços médios das mensalidades

A série mostra a evolução do preço médio por segmento desde 2016. Após a quebra associada à recessão de 2020, os preços recuperaram de forma gradual.

O segmento Premium é o que apresenta maior volatilidade, enquanto os segmentos Mid-market e Low-cost mostram crescimento mais estável e uma ligeira correção em 2025, sinal de maturidade do mercado.



PREÇO MÉDIO NA SÉRIE HISTÓRICA (2016 - 2025)

Premium
94,00€

Mid-market
38,60€

Low-cost
24,8€

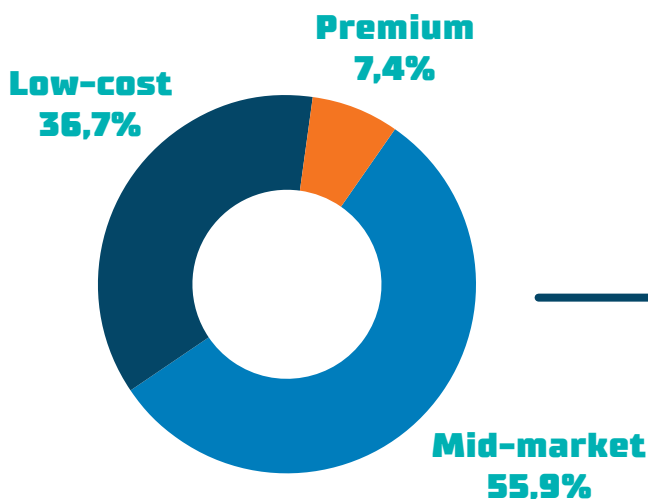
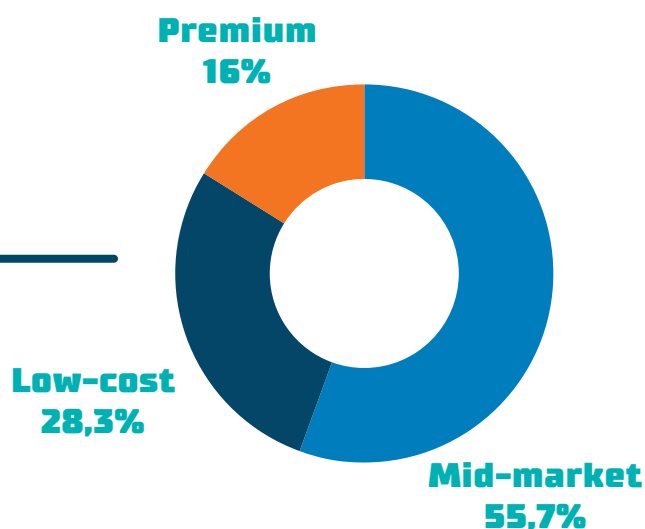
Segmentos de mercado

Em 2025, o Mid-market é o segmento que domina o mercado nos 3 critérios analisados:

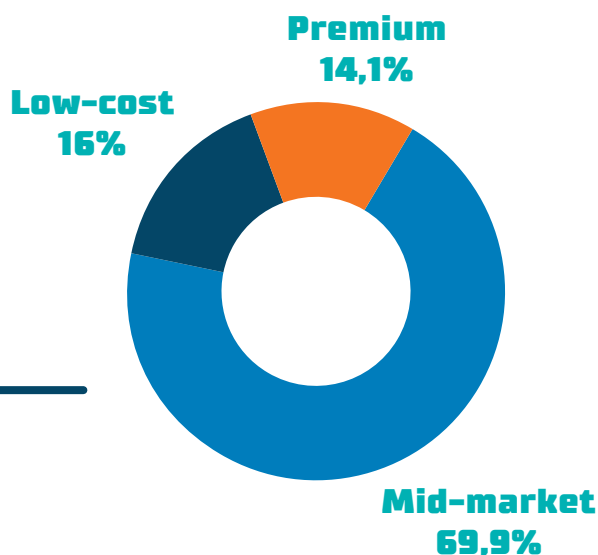
1. Número de clubes;
2. Número de sócios-membros;
3. Volume de faturação.

Em comparação com 2024, observa-se um **crescimento do segmento low-cost**, sem alteração da estrutura central do mercado.

Por número de Clubes



Por número de sócios-membros



Por total de faturação

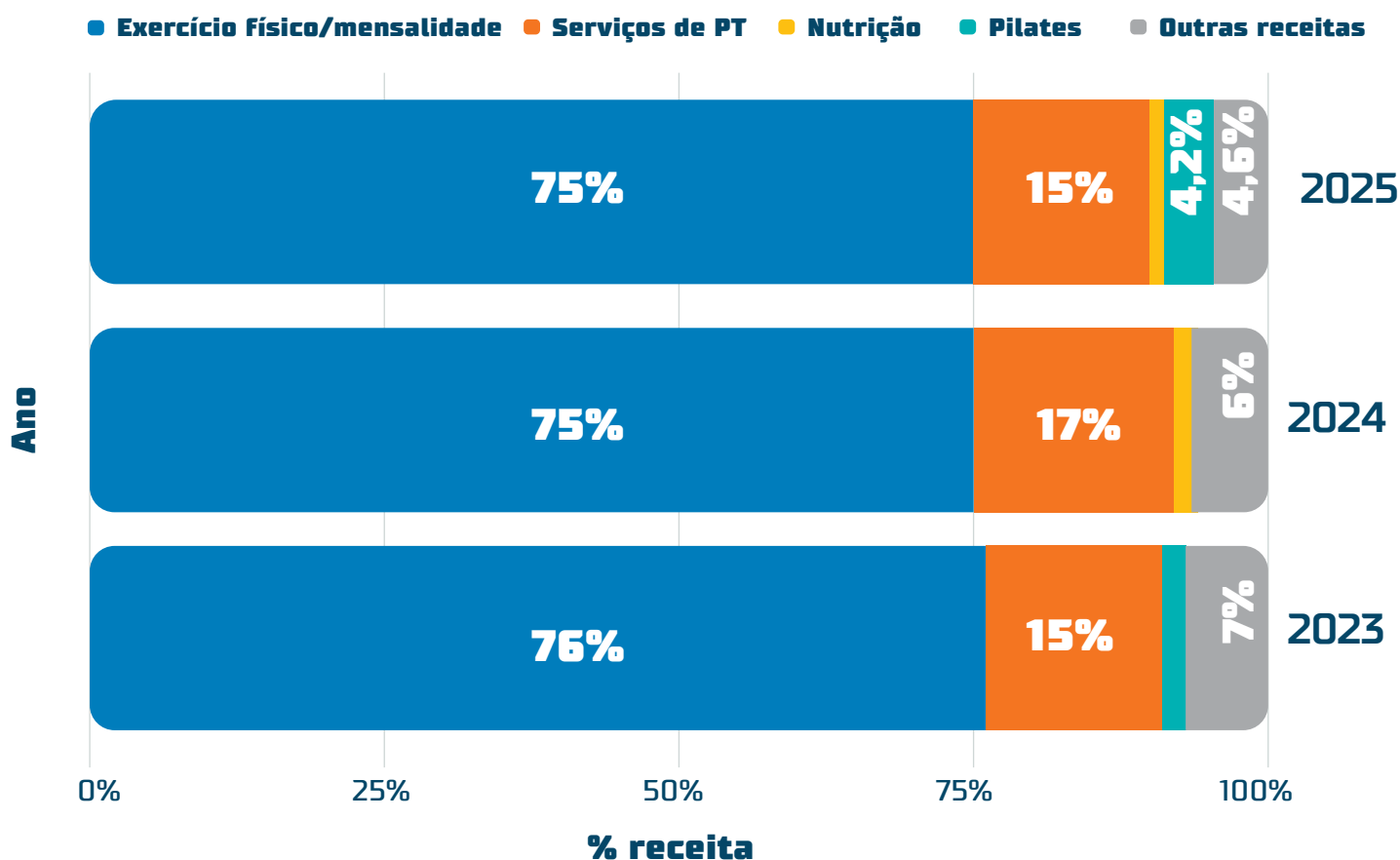
Fontes de receitas dos Clubes de Fitness em 2025 e 2024

Fontes de receitas

Verifica-se uma tendência ao longo do tempo, em que **a maior parte da faturação provém das mensalidades, representando 75% do total**, em 2025.

Os restantes 25% da faturação são provenientes de outros serviços, com destaque para os **Treinos Personalizados, que se posicionam como o 2.º serviço mais faturado**, com uma participação de 15% em 2025, em comparação com 17% em 2024.

Os **estúdios de Pilates foram o 3.º serviço mais faturado (4,2%)**, seguidos pelas consultas de nutrição (1,5%). Outros serviços, como aluguer de espaços e venda de alimentos e bebidas, apresentam valores próximos de 1% da receita total.



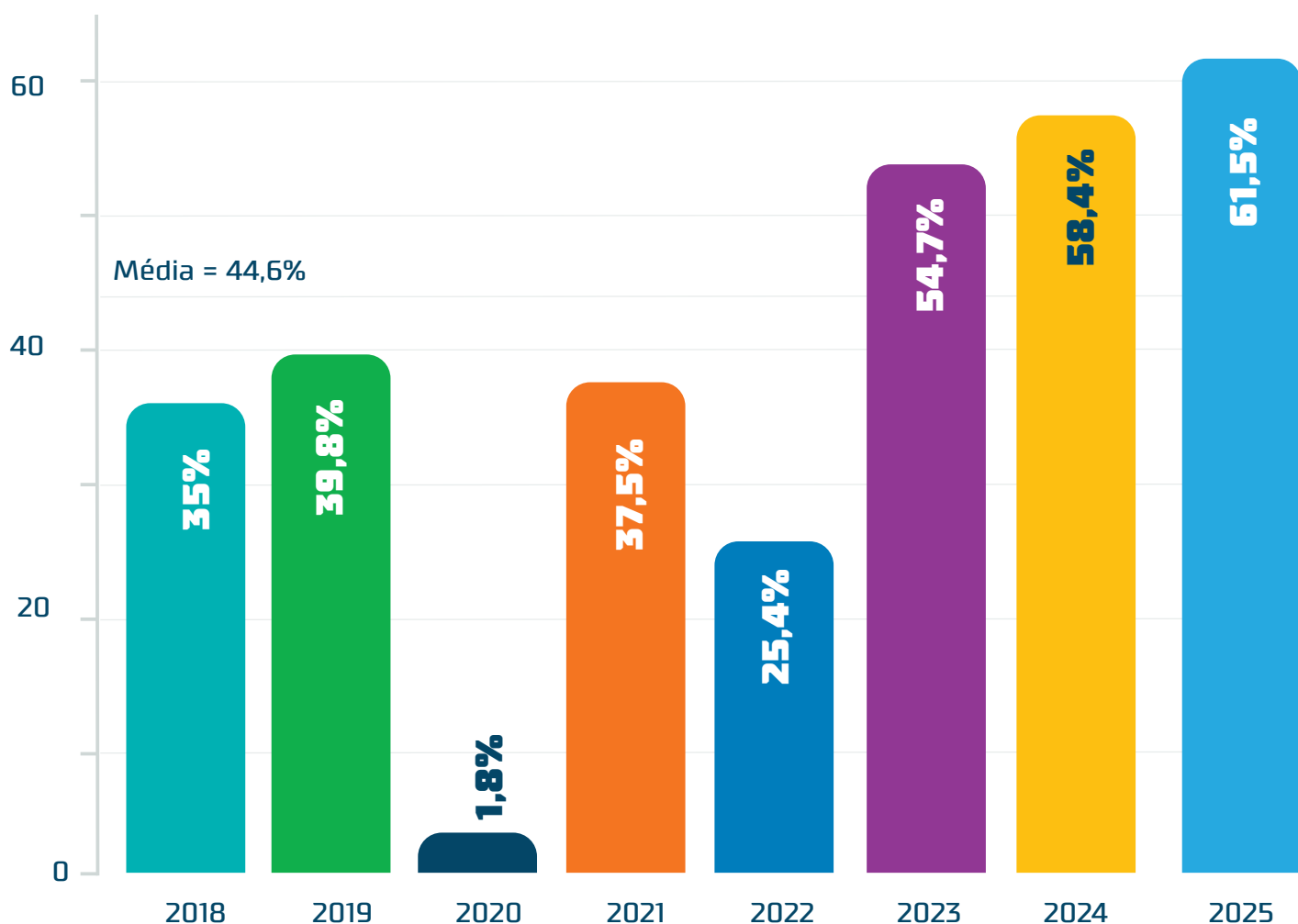
Taxa anual média de retenção de sócios-membros

Taxa de retenção média

A taxa de retenção mede a capacidade dos clubes de manterem sócios-membros ativos ao longo do tempo. Em 2025, o setor atingiu o valor mais elevado da série histórica (61,5%), refletindo a consolidação do mercado e o reforço das estratégias de retenção.

Health & Fitness Association, 2026 - 66,4% (valor de referência)

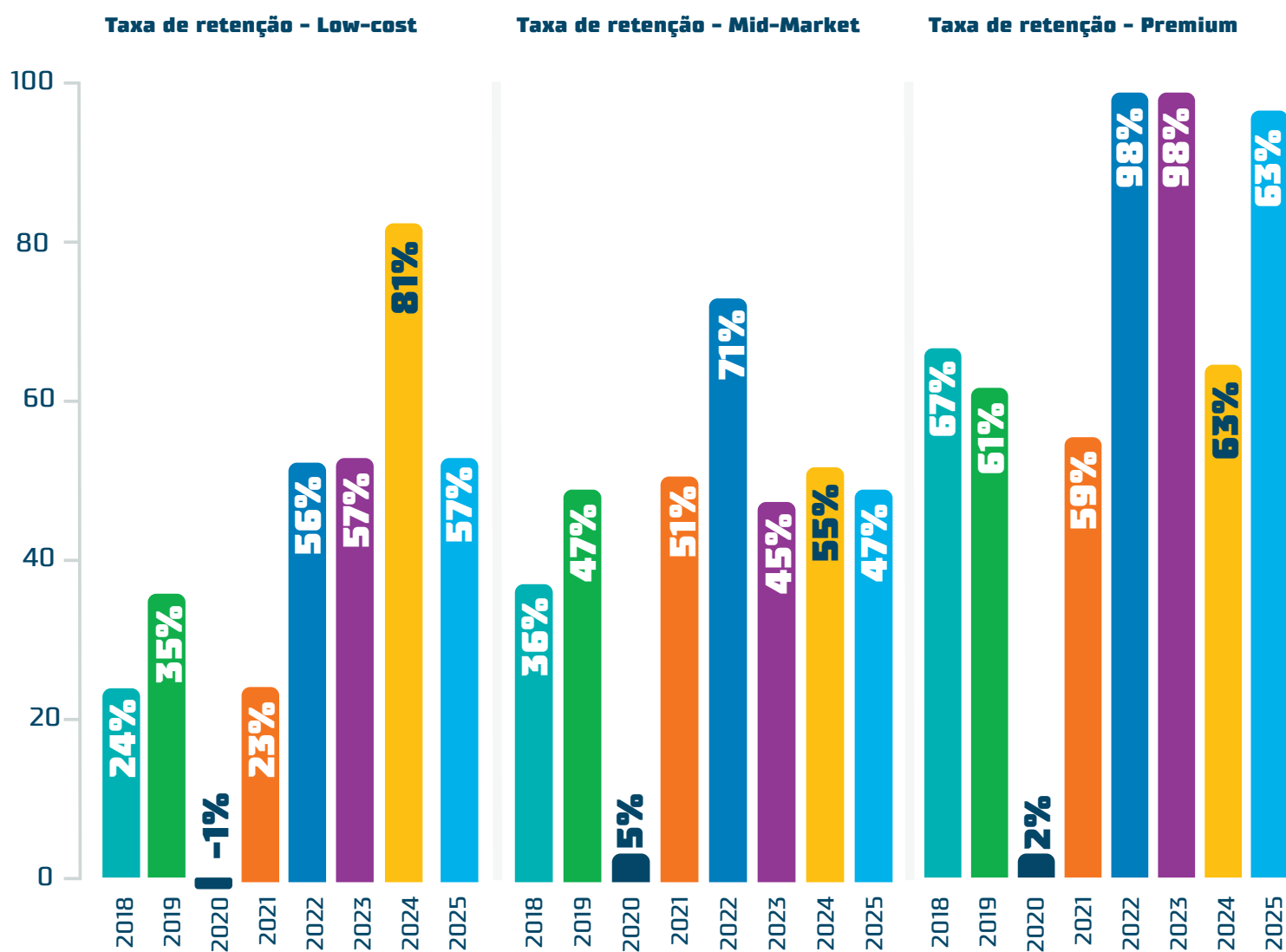
Taxa de retenção média-geral



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

Taxa de retenção por segmento

Pela terceira vez na série histórica, a Taxa de Retenção do segmento Low-cost [57%] ultrapassa a Taxa de Retenção do Mid-Market [47%], enquanto o segmento Premium tem vindo a apresentar maior volatilidade.



Frequência dos sócios-membros

Frequência dos praticantes

A **frequência semanal** manteve-se em 2,3 dias em 2025, confirmando uma média de frequência aos centros de fitness de aproximadamente **duas vezes por semana** por sócio-membro.

Em **2025, observa-se um aumento da frequência média mensal por sócio**, apesar da redução do número médio de visitas mensais totais face a 2024. Este comportamento reflete uma prática mais regular e estável, típica de um **mercado mais maduro** e com **maior retenção de sócios**.

Frequência média semanal

2,3 dias

Em 2024 Foi 2,3 dias

Frequência média mensal

10,4 dias

Em 2024 Foi 9,7 dias

Número médio de visitas mensais

11.855

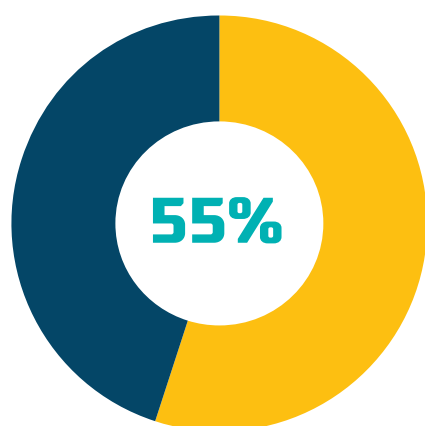
Em 2024 Foi 13.721

Perfil dos sócios-membros

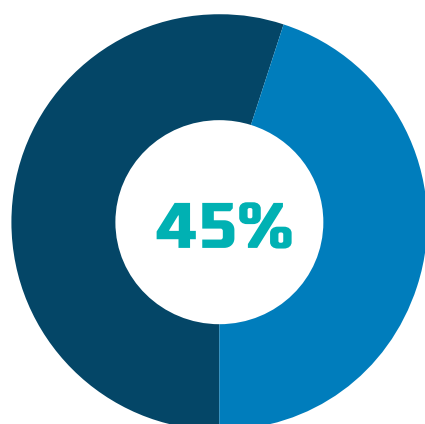
Sexo dos praticantes

A utilização dos centros de fitness em Portugal mantém-se maioritariamente feminina. Em 2025, **55,3% dos utilizadores são mulheres**, enquanto **44,7% são homens**, assegurando a coerência com a série histórica dos Barómetros do fitness anteriormente realizados em Portugal e confirmando a tendência consistente de maior adesão e frequência feminina face ao público masculino.

Mulheres



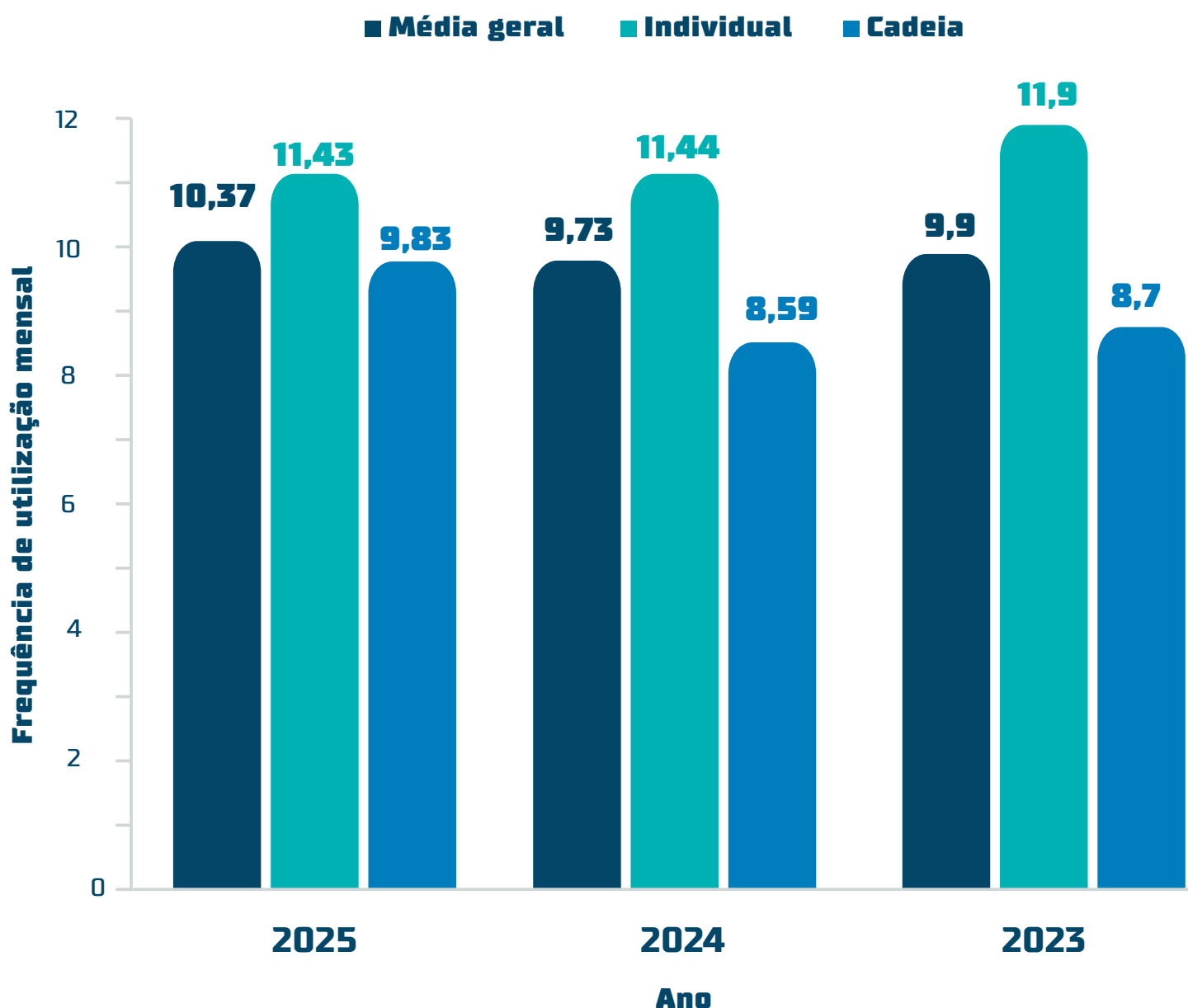
Homens



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** (11,43 entradas por mês) do que as **cadeias** (9,83 entradas por mês) em 2025.

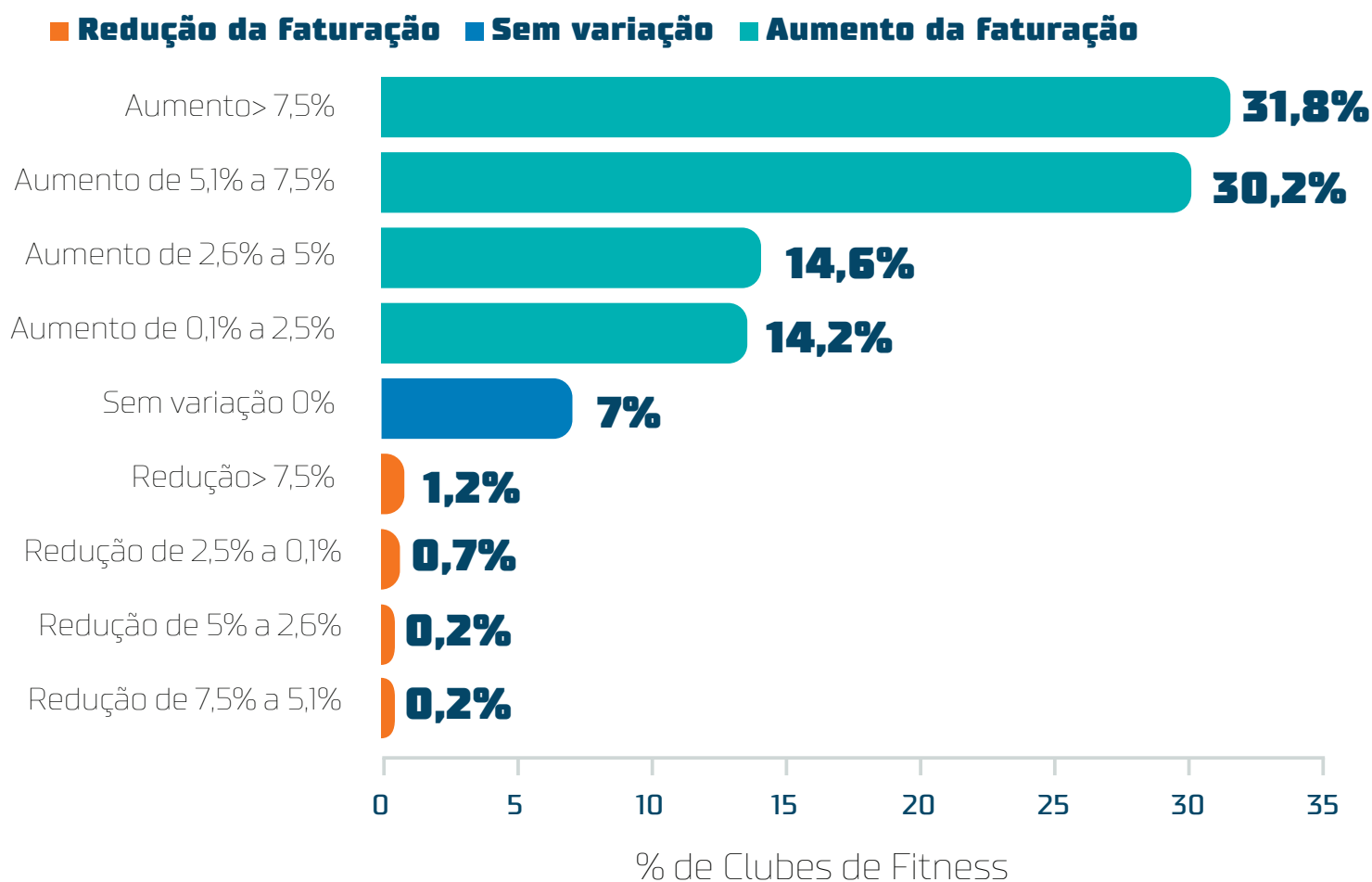


Alterações na Faturação [2024>2025]

Mais de **90%** dos clubes de fitness relataram que **aumentaram** a faturação de 2024 para 2025.

A maior parte **[62%]** com **aumento superior a 5%** de 2024 para 2025, o mesmo crescimento do ano anterior.

Apenas **2,3%** dos clubes de fitness relataram **redução da faturação**.



2025 foi o ano que consolidou o crescimento, mesmo com estabilização de preços e maior foco na retenção.

Expetativa de alterações na faturação (2025>2026)

A maior parte dos clubes de fitness **[92%]** tem expetativa de aumentar a faturação de 2025 para 2026.

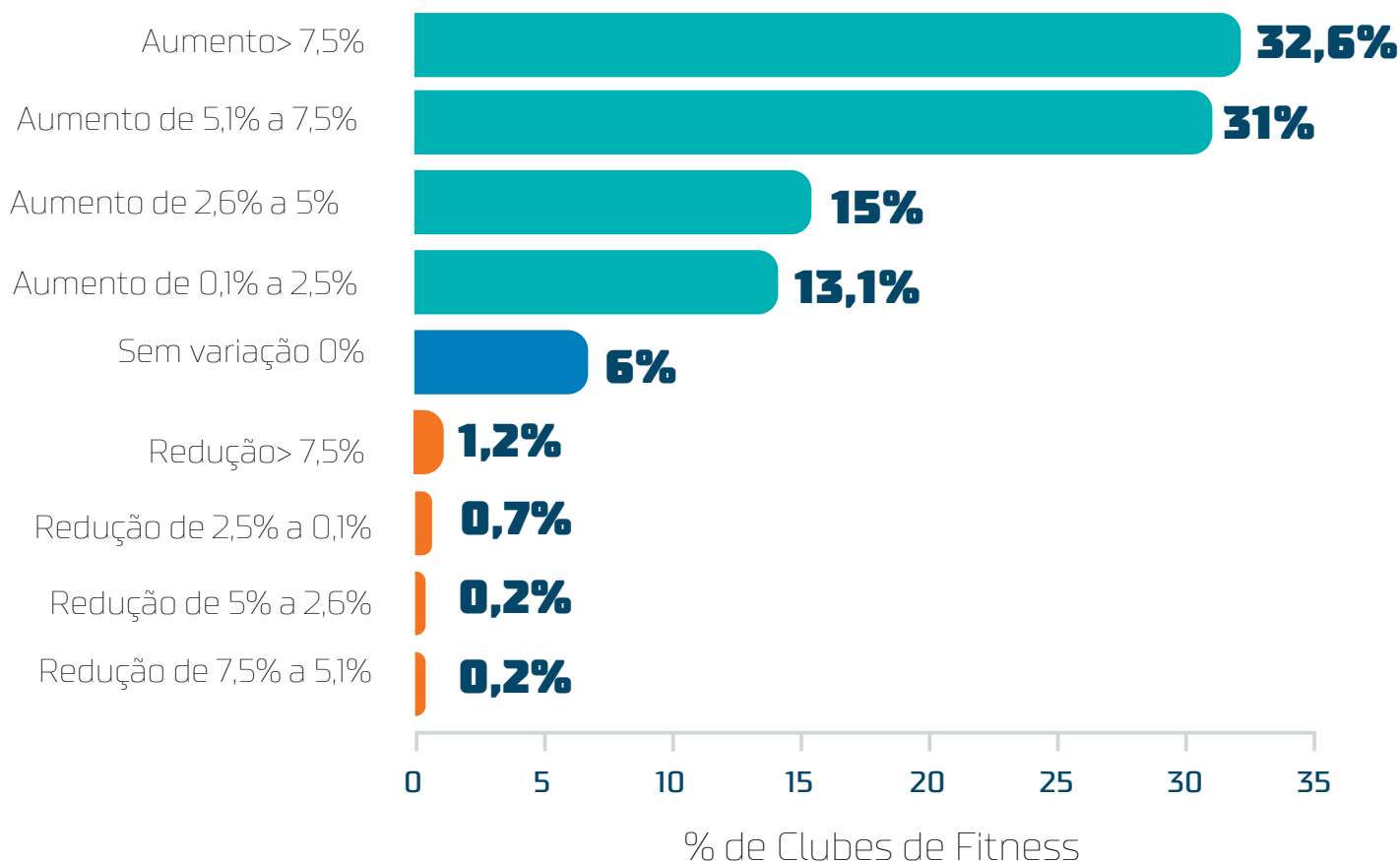
Entretanto, a expetativa de maior aumento **[>7,5%]** é inferior ao que ocorreu no aumento da faturação de 2024 para 2025.

Já a expetativa de redução da faturação manteve a mesma proporção do ano anterior, **situando-se em cerca de 2% dos clubes de fitness.**

Estes resultados demonstram um “otimismo cauteloso”: o crescimento deverá continuar, mas a ritmos mais sustentáveis.

Demonstra “otimismo cauteloso” — crescimento continua, mas a ritmos mais sustentáveis.

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



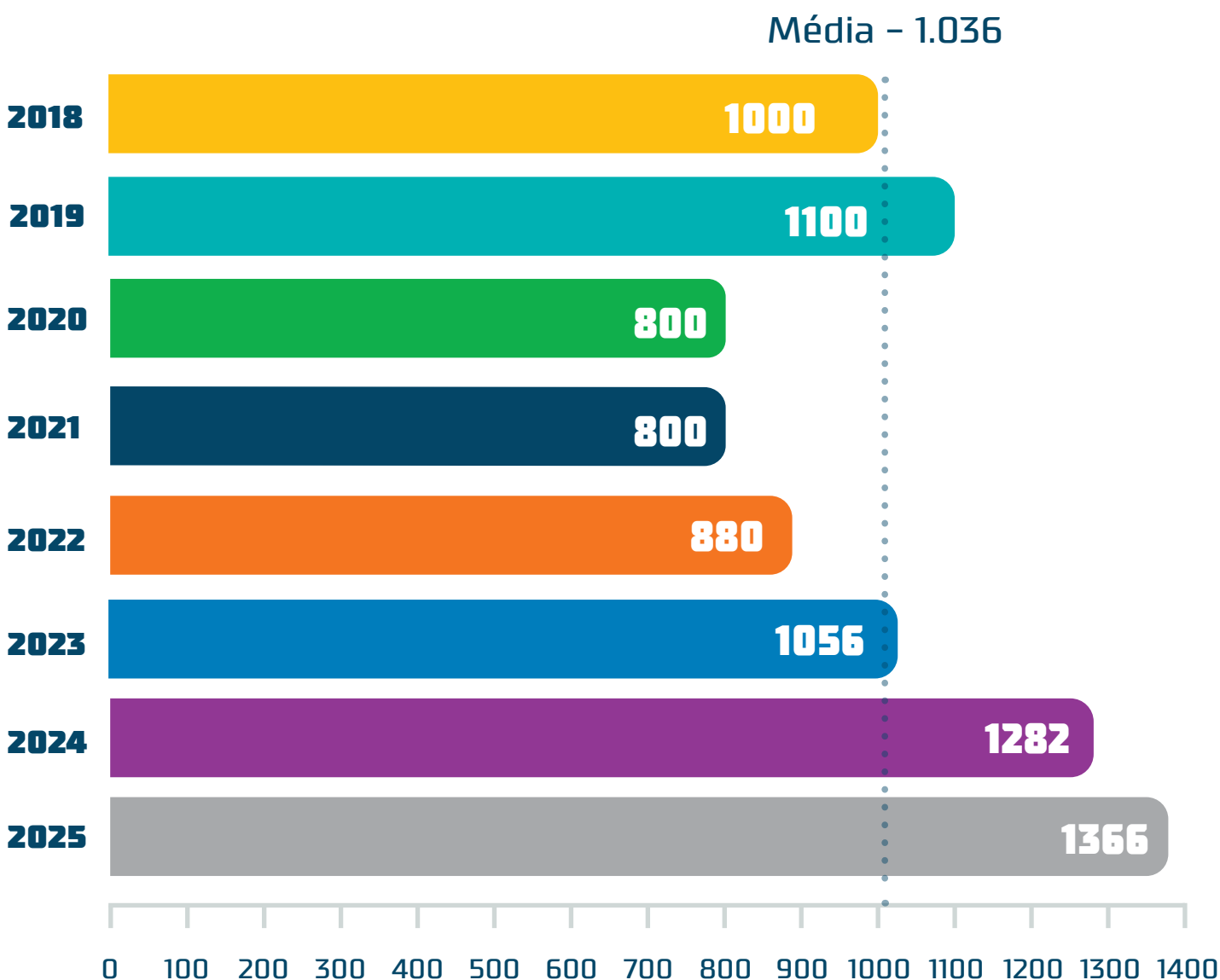
Estimativas
— para a indústria —
do fitness

N.º 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 2025, superar o número de clubes de fitness alguma vez registado em Portugal.

Em 2025, atingiu-se um total de **1.366 clubes** de fitness, representando um **aumento de 6,6% face a 2024**.

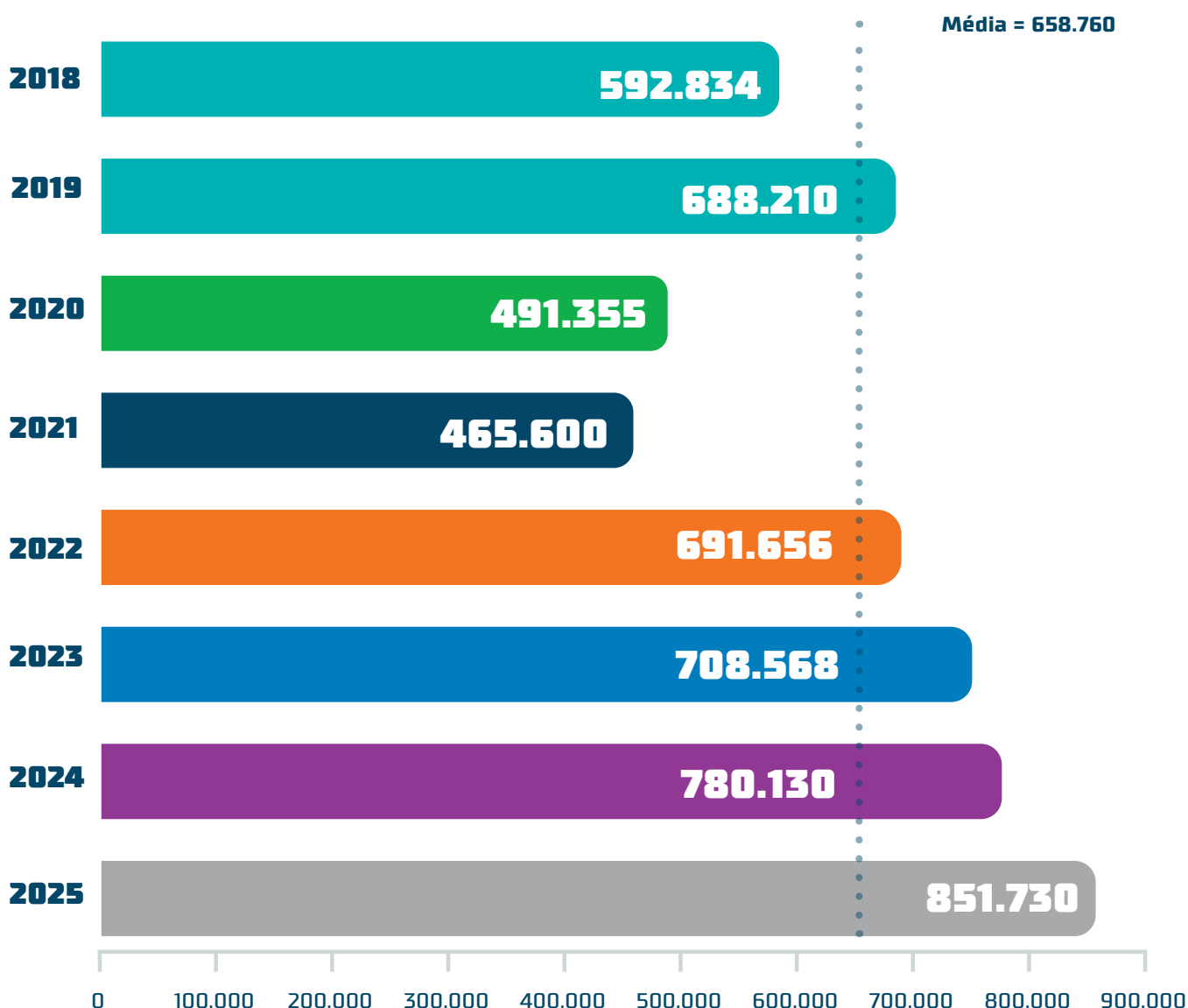


N.º de sócios-membros dos Clubes de Fitness

Número de praticantes

Relativamente ao número de praticantes, já em 2024 havíamos superado o pico alcançado em 2019.

Na continuidade do crescimento, o **número de praticantes aumentou em 9,2%** em relação a 2024, atingindo a marca de quase **852 mil sócios-membros**, em 2025.



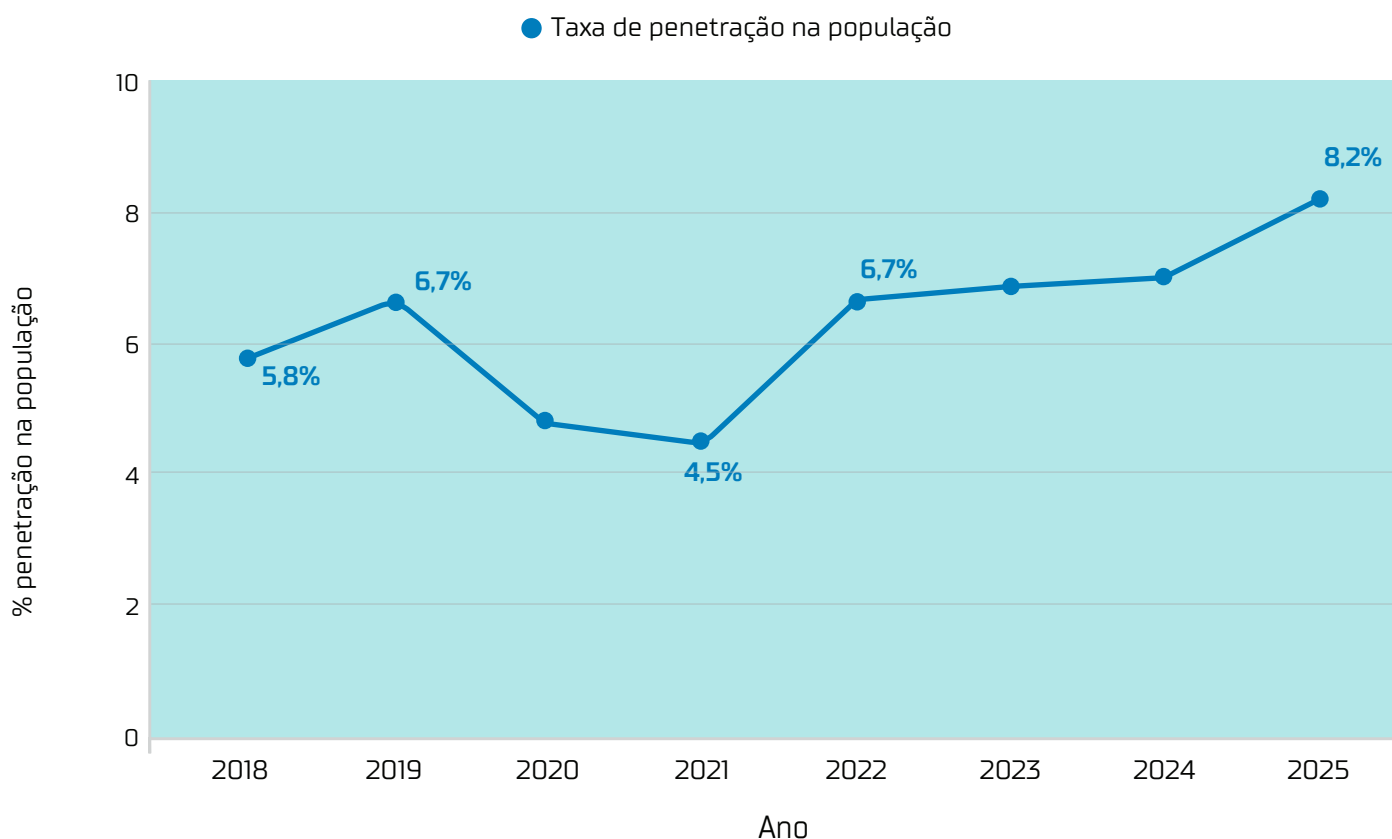
Taxa de penetração na população

Taxa de penetração

8,2%

A taxa de penetração em 2025 está a chegar muito próximo aos valores de referência europeus (9,3% – Europe Active, 2026).

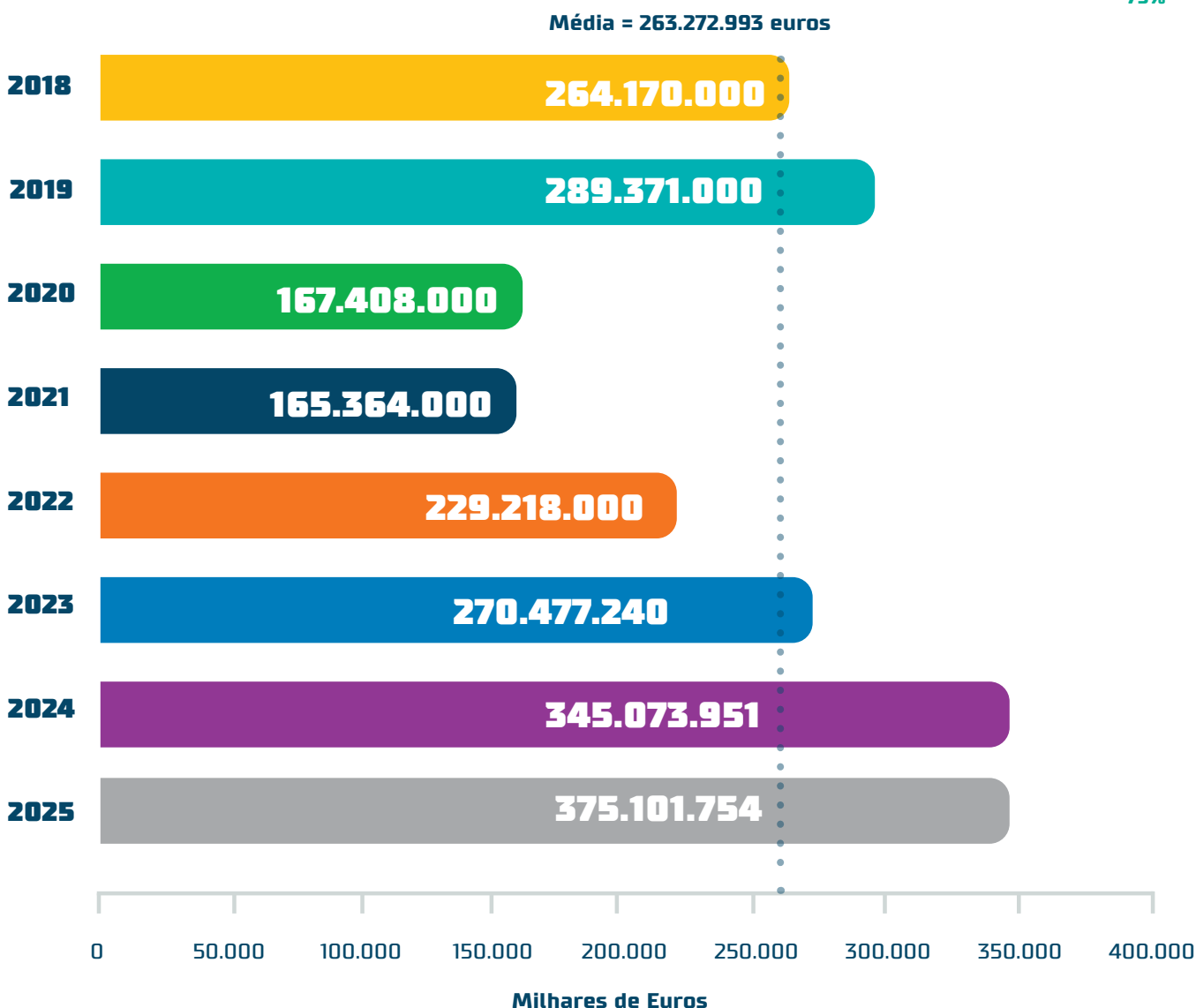
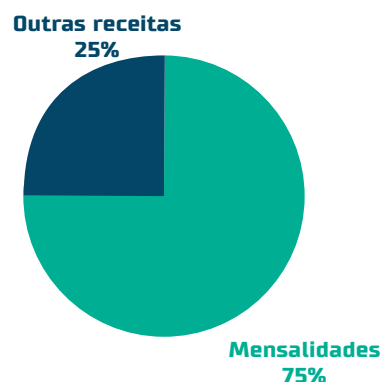
A taxa de penetração evoluiu de níveis abaixo dos 6% no período pré-COVID para valores próximos da média europeia, mantendo uma tendência positiva desde 2023.



Volume de faturação dos Clubes de Fitness

Volume de faturação (sem IVA)

Após a recessão provocada pela Covid-19, o volume de faturação ultrapassou, em 2025, o pico alcançado no ano anterior. Entre 2024 e 2025, verificou-se um **aumento de 8,7%**, atingindo-se em 2025 um volume de faturação de **375 milhões de euros** (sem IVA).



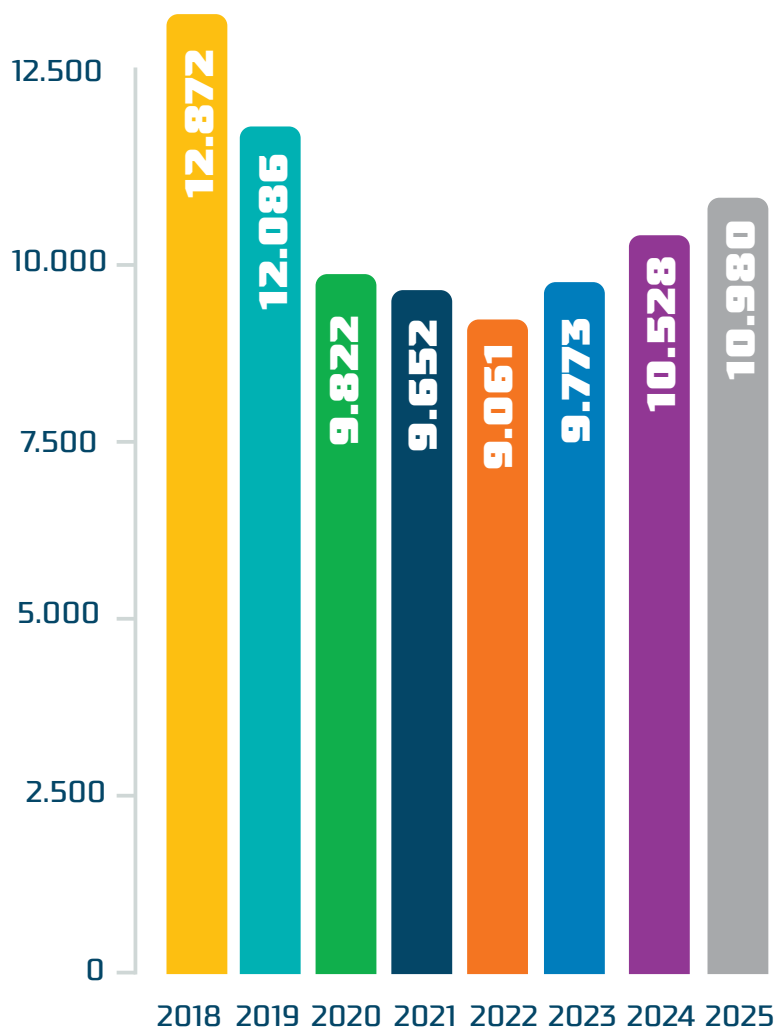
Número de trabalhadores na indústria

Número de trabalhadores

Após atingir um pico em 2018, o número de trabalhadores diminuiu até 2022, registrando-se desde 2023 uma recuperação gradual do emprego na indústria do fitness.

No total, o número de trabalhadores registou **um crescimento de 4,7%** entre 2024 e 2025, impulsionado pelo aumento do número de **instrutores (+4,3%)** e, de forma mais acentuada, do **staff (+5,3%)**, evidenciando um reforço progressivo dos recursos humanos na indústria do fitness.

Número de instrutores FTE



Número de staff FTE



Resultados Overview

- Portugal 2025

- **Maior n.º de Centros de fitness**
- **Maior n.º de praticantes**
- **Maior volume de faturação**
- **Maior taxa de penetração**
- **Mais emprego**

As estimativas para 2025 confirmam a consolidação da indústria do fitness em Portugal, com crescimento em todos os principais indicadores face a 2024, embora a ritmos mais moderados.

Ano	n.º de clubes de fitness em Portugal	n.º 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
2025	1.366	851.730	€375.101.754	8,2%	10.980	8.645
2024/2025	6,6%	9,2%	8,7%	9,2%	4,3%	5,7%

Considerações Finais

2025

A **análise longitudinal** realizada no **Barómetro do Fitness Portugal Activo** permite identificar, de forma clara, a evolução da indústria do fitness em Portugal ao longo da última década, marcada por diferentes fases de crescimento, retração e consolidação.



Fase pré-pandemia (até 2019): crescimento gradual

Até 2019, a indústria do fitness apresentava uma trajetória de crescimento sustentado, com aumento progressivo do número de clubes, praticantes, faturação e trabalhadores. No entanto, apesar dessa evolução positiva, a taxa de penetração permanecia abaixo dos 6%, evidenciando um mercado ainda em fase de desenvolvimento, com elevado potencial de expansão.



Fase de rutura e retração (2020–2021): impacto da pandemia

Entre 2020 e 2021, a indústria sofreu uma regressão significativa, em resultado direto das restrições associadas à pandemia de Covid-19. Verificou-se uma redução acentuada do número de clubes, do número de praticantes, da faturação e do emprego, bem como uma quebra nos níveis de utilização e retenção. Este período representou o ponto de maior fragilidade da série histórica analisada.



Fase de recuperação (2022–2023): retoma da atividade

A partir de 2022 inicia-se uma fase de recuperação estruturada. O número de clubes, praticantes e o volume de faturação voltam a crescer de forma significativa, acompanhados por uma retoma gradual do emprego. Em 2023, consolida-se a inversão da tendência negativa, com crescimento generalizado dos principais indicadores e o início de uma subida consistente da taxa de penetração, sinalizando o regresso da confiança dos consumidores e a reativação da procura.



Fase de consolidação e maturidade (2024–2025): crescimento com estabilização

Em 2024 e, sobretudo, em 2025, a indústria entra numa fase de consolidação. Em 2025, o setor atinge novos máximos históricos, com 1.366 clubes, 851.730 praticantes, um volume de faturação superior a 375 milhões de euros e uma taxa de penetração de 8,2%, aproximando-se progressivamente de valores de referência europeus. Paralelamente, os indicadores operacionais revelam sinais claros de maturidade do mercado. A estabilização dos preços das mensalidades, a utilização mais regular dos clubes e o aumento da taxa anual média de retenção para 61,5% (máximo da série) indicam uma base de sócios mais estável e estratégias de fidelização mais eficazes. O emprego acompanha esta evolução, com um crescimento de 4,7% no número total de trabalhadores entre 2024 e 2025, refletindo a consolidação da atividade.



Perspetiva futura (2026): crescimento prudente

A evolução observada até 2025 sugere que a indústria do fitness em Portugal entra em 2026 numa fase de consolidação e maior maturidade, caracterizada por crescimento sustentado dos principais indicadores, maior estabilidade operacional e melhoria dos níveis de retenção. Este enquadramento aponta para um desenvolvimento futuro menos assente na expansão acelerada e mais orientado para a eficiência dos modelos de negócio, a fidelização dos sócios e a criação de valor a longo prazo.

Neste contexto, a crescente adesão à prática organizada de atividade física, evidenciada pelo aumento do número de praticantes e pela aproximação da taxa de penetração aos valores de referência europeus, reforça o papel da indústria do fitness como um agente relevante no ecossistema da saúde e do bem-estar. A evolução do setor ocorre num país que continua a apresentar elevados níveis de sedentarismo, o que sublinha a importância de a prática de atividade física ser progressivamente considerada no desenho e na implementação de políticas públicas orientadas para a promoção de estilos de vida ativos.

Deste modo, a trajetória recente da indústria do fitness não deve ser entendida apenas como um fenómeno económico, mas também como um contributo estrutural para objetivos mais amplos de saúde pública, nomeadamente na prevenção da doença, na melhoria da qualidade de vida e na redução da inatividade física. A articulação entre a evolução do setor e as políticas públicas poderá, em 2026 e nos anos seguintes, constituir um fator determinante para potenciar o impacto social da atividade física em Portugal, num quadro de desenvolvimento mais equilibrado e sustentável.

— Referências —

Referências

EuropeActive. (2026). European Health and Fitness Market Report 2025. Deloitte.

Health & Fitness Association. (2026). Health & Fitness Association Report 2025. Deloitte.

Pedragosa, V., & Ferreira, A. (2025). Barómetro do Fitness em Portugal 2024. AGAP.

BARÓMETRO DO FITNESS

— 2025 —