

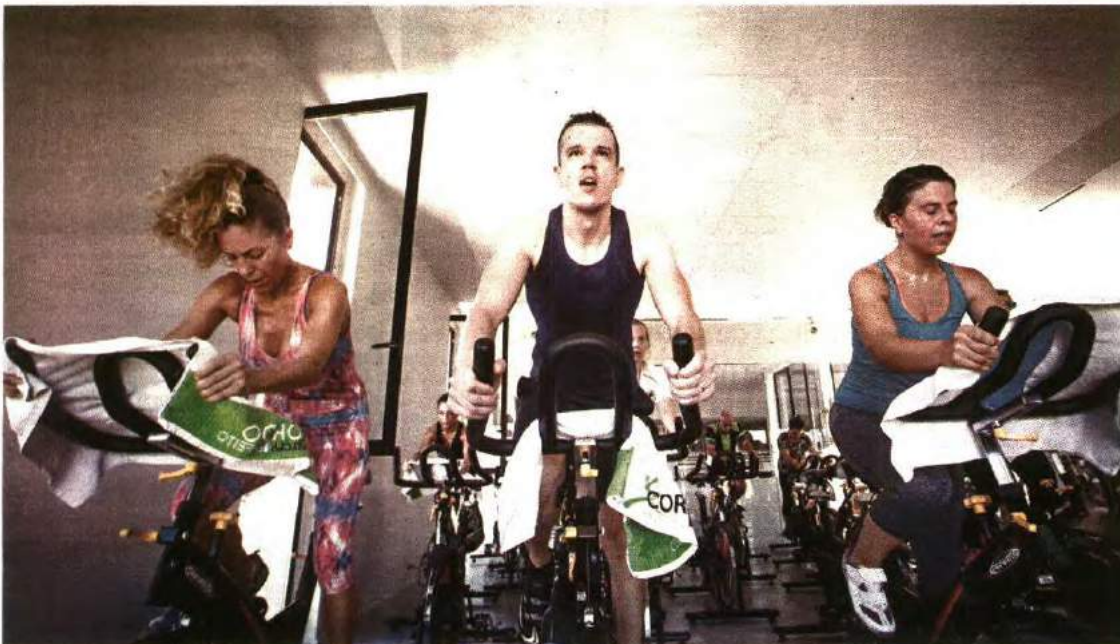


**Pequenas e médias empresas em maioria**

Há 1100 empresas de ginásios e clubes de fitness. As pequenas e médias empresas, como o Health Club Corpo Perfeito, representam mais de 80%. O volume de negócios estimado para o setor é de 214 milhões de euros.

**Grandes têm mais de metade dos clientes**

As dez empresas líderes têm 126 ginásios no total, 11% da quota de mercado, mas acumulam mais de metade do total de clientes e volume de negócio. Fitness Hut, Holmes Place, Solinca e Vivafit são os maiores.



As máquinas e as aulas de grupo, como cycling, step e pilates continuam a ser as mais procuradas

**vozes :**



“Entre para perder peso, perdi 16 quilos, mas agora frequento porque tenho gosto pelo exercício físico”  
**Elisabete Freitas**



“Pratico por motivos físicos e porque, no fim do dia de trabalho, é a melhor forma de libertar o stress”  
**Carlos Bravo**

# Ginásios ultrapassam meio milhão de clientes

**Tendência** Desde o final da troika, há mais portugueses a praticar exercício físico

**Delfim Machado**  
cultura@jn.pt

Este ano está a ser o melhor de sempre para os ginásios e clubes de fitness de Portugal, depois de, já em 2016, o número de clientes ter ultrapassado os 500 mil. Os empresários não têm dúvidas e a Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP) corrobora. Em 2017, há mais pessoas a praticar exercício físico e treinam mais vezes.

Para perceber o crescimento é preciso recuar a 2011, ano da chegada da troika a Portugal, cir-

constância que “levou a um afastamento maciço dos ginásios”, recorda o diretor-geral da AGAP, Armando Moreira. A quebra generalizada de rendimentos fez com que o exercício deixasse de se fazer ou passasse a ser feito na rua, sem custos. Desde 2014 que a AGAP constata “uma recuperação efetiva” que resulta da diversidade da oferta, aumento do número de espaços e a consciência social com a saúde e bem-estar.

“Hoje há pequenas e grandes marcas a abrirem clubes em todo o país e esse aumento da oferta fez com que os ginásios se aproximassem mais de clientes que,

por motivos de distância, não os frequentavam”, elucida o responsável.

A AGAP reúne quase 80% dos clubes portugueses, uma percentagem única na Europa. Todos os anos publica um barómetro anual e o de 2016 mostra que o número de clientes já ultrapas-

**Um terço dos clubes trabalha no segmento low-cost, abaixo dos 30 euros por mês**

so meio milhão. No ano passado, o número de ginásios novos aumentou 14%. A “forte consciência social” ajudou ao crescimento e hoje “o exercício já não é uma moda”, é “uma preocupação e a maior fonte de saúde a nível nacional”, realça Armando Moreira. Não é à toa que médicos e psicólogos veem no exercício físico um dos melhores medicamentos para a saúde física e mental.

Mara Silva, dona do Health Club Corpo Perfeito, confirma-o: “Muitos sócios chegam aconselhados por médicos que conhecem os benefícios”. Aquele espa-

ço da freguesia de Ponte, Guimarães, regista uma média próxima das 700 entradas diárias, assinalável para uma freguesia que não chega aos seis mil habitantes.

**Trocar a rua pelo exercício**  
E se nos ginásios há os clientes que praticam exercício porque têm algum problema físico específico, é entre os outros que a procura está a aumentar. Uma grande parte vai ao ginásio para perder peso e “troca a rua pelo ginásio porque quer resultados melhores”, realça Armando Moreira.

Num ginásio, as vantagens em termos de bem-estar são maiores. O plano de nutrição é adaptado ao cliente e podem ser trabalhadas partes específicas do corpo, o que não acontece com os equipamentos urbanos ou com a corrida ao ar livre sem acompanhamento.

Os resultados também são atingidos de forma mais rápida sem descuidar a saúde. Exemplo disso são os casos de perda de peso, que ainda é o principal motivo para as pessoas irem ao ginásio. Daí que as máquinas e as aulas de grupo, como o cycling, step ou pilates, continuam a ser as mais procuradas. ●



Domingo 3 de setembro 2017 • www.jn.pt • €1,60 • Nº 94 • Ano 130 • Diretor Afonso Cambões • Diretor-executivo Domingos de Andrade • Subdiretores David Pontes, Inês Cardoso e Pedro Ivo Carvalho • Diretor de Arte Pedro Pimentel

**Jornal de Notícias**

**Enchente até ao céu**

Mais de 250 mil pessoas assistiram no Porto e em Gaia à qualificação da Red Bull Air Race, novo recorde num só dia

Páginas 24 a 26

• Apenas 48 suspeitos foram condenados a prisão em cinco anos • Número de detidos está a aumentar Página 8

# Crime de incêndio

## 97% dos inquéritos são arquivados

**HOJE SUPLEMENTOS**

**TAG** REGRESSO ÀS AULAS COM AS APP QUE AJUDAM A ESTUDAR

**URBANO** A SEGUNDA VIDA DOS MERCADOS MUNICIPAIS

**NM** PORTUGAL É DESTINO DE ELEIÇÃO PARA CASAMENTOS

**Good food**

PRECISA DE INSPIRAÇÃO PARA COMER MELHOR?

**Autárquicas**  
**Disputa eleitoral**  
 passa também pelas redes sociais

Página 16

**Justiça** Acusação de corrupção do Moreirense será julgada na Feira

Página 20

**Seleção Santos** só pensa em triunfar na Hungria para vencer o grupo

Páginas 4 e 5

**Bem-estar**  
 Meio milhão de portugueses vai ao ginásio

Página 40

**CE R A NOR**

DE 7 A 10 DE SETEMBRO ESPERAMOS POR SI ONDE OS NEGÓCIOS E A DECORAÇÃO SE ENCONTRAM.

[www.ceranor.exponor.pt](http://www.ceranor.exponor.pt)

**EXPONOR**