



Mais produtividade, menos custos:

**Como é que o fitness corporativo
contribui para KPIs-chave de RH**

A pressão sobre as equipas de RH está a aumentar

Hoje pede-se muito às equipas de RH: atrair melhores candidatos, reduzir a saída de pessoas, baixar custos associados à doença e aumentar o envolvimento das equipas. Tudo isto ao mesmo tempo e, muitas vezes, com orçamentos cada vez mais curtos. É por isso que muitas empresas procuram investir em benefícios adicionais, para além do salário, como forma de atrair talento e manter as pessoas a longo prazo.

Mas que benefícios é que, de facto, geram impacto real no negócio? A oferta é vasta, mas quando olhamos com mais atenção, percebemos que muitos contribuem mais para uma sensação de bem-estar momentânea do que para melhorias consistentes em KPIs-chave de RH.

É aqui que o fitness corporativo se destaca. Não só cria valor concreto no dia a dia dos colaboradores, como também gera resultados mensuráveis para as empresas.

Neste ebook mostramos como é que o fitness corporativo contribui para três alavancas essenciais para as equipas de RH: reforçar a atratividade, aumentar a fidelização e reduzir de forma clara os custos relacionados com a saúde. Nas páginas seguintes, explicamos que KPIs podem ser usados para medir este impacto e de que forma é que o fitness corporativo influencia, na prática, cada uma destas métricas.



HIGHLIGHT: TEMA 1: SAÚDE DOS COLABORADORES

Como é que o fitness corporativo impacta dias de ausência, custos de doença e perdas de produtividade

A saúde dos colaboradores é hoje um fator económico crítico. Tem impacto direto na produtividade, na motivação e na eficiência de custos. Na prática, isto traduz-se em mais absentismo, custos operacionais mais elevados e ausências mais prolongadas e frequentes.

Um benefício focado na promoção da saúde, como o fitness corporativo, pode atuar diretamente sobre estes desafios. Não só porque o exercício físico e o movimento regular ajudam a reforçar o sistema imunitário, mas também porque colaboradores com uma maior ligação emocional à empresa tendem a faltar menos por doença. De acordo com o [Gallup Engagement Index](#), estas pessoas chegam a registar cerca de metade dos dias de ausência quando comparadas com colaboradores menos envolvidos.



HIGHLIGHT: TEMA 1: SAÚDE DOS COLABORADORES

Em que KPIs de saúde é que o fitness corporativo tem impacto?

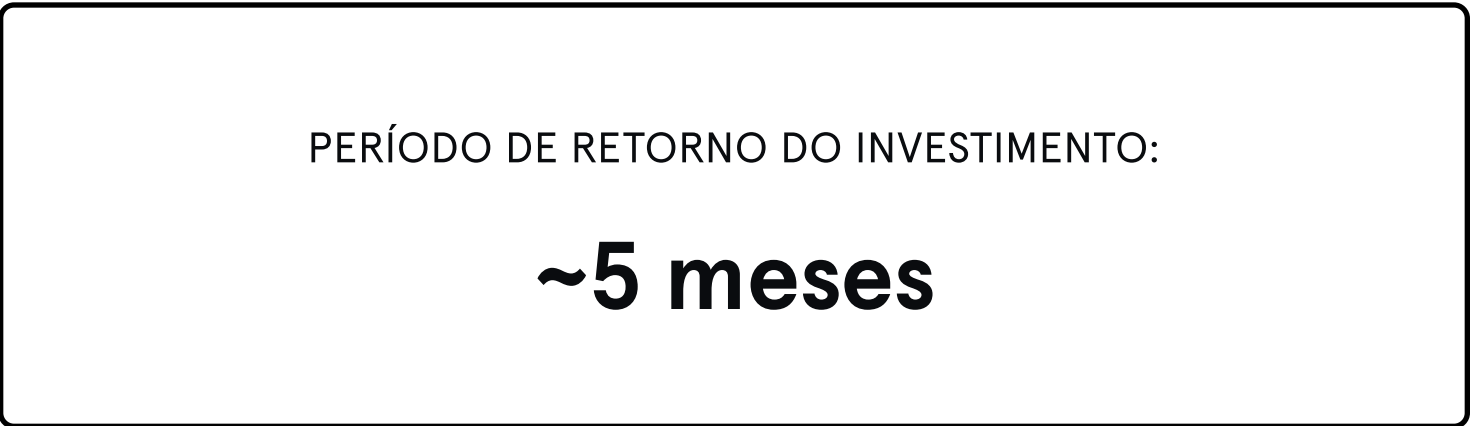
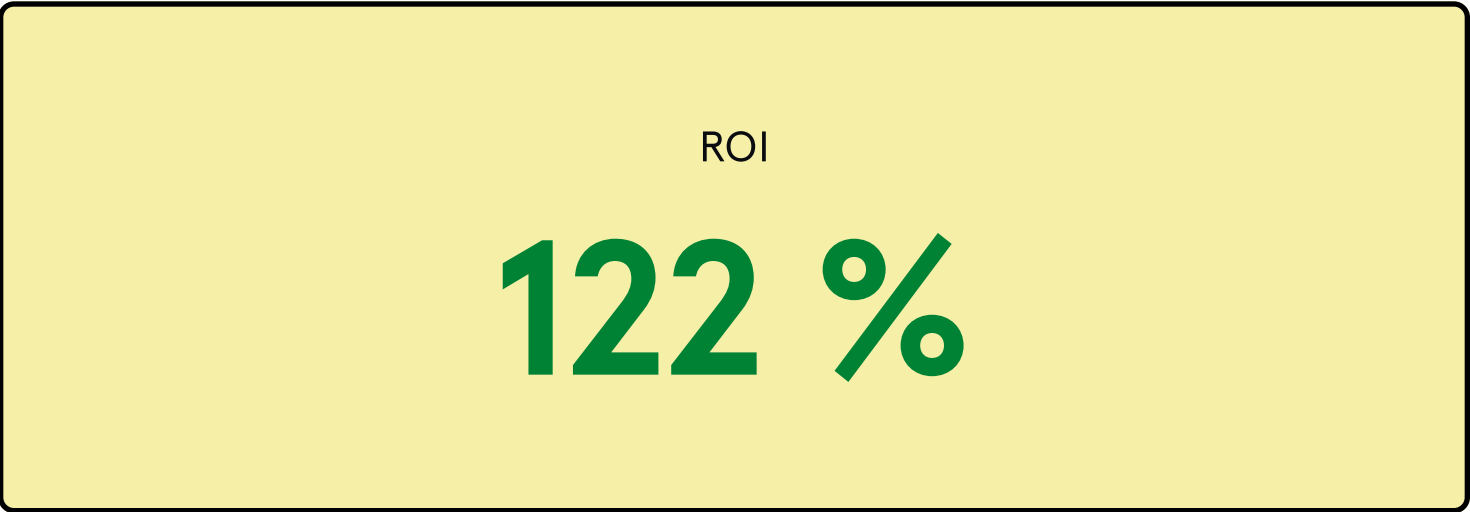
KPI	COMO É QUE O FITNESS CORPORATIVO CONTRIBUI
Taxa de doença / absentismo por doença	A prática regular de atividade física ajuda a reduzir queixas físicas e mentais, o que se traduz em menos faltas associadas a dores de costas, stress, fadiga e exaustão.
Dias de ausência por colaborador(a)	Colaboradores fisicamente e mentalmente mais equilibrados tendem a faltar menos, reduzindo o número médio de dias de ausência por pessoa.
Custo por dia de ausência	Os custos médios (salário, substituições temporárias e impacto operacional) rondam cerca de 400€ por dia. Qualquer redução no absentismo tem, por isso, impacto direto no orçamento.
Nível de produtividade	Colaboradores mais ativos apresentam maior foco, energia e capacidade de concentração. A prática desportiva está associada a melhorias no desempenho cognitivo e na eficiência no trabalho.

HIGHLIGHT: TEMA 1: SAÚDE DOS COLABORADORES

Exemplo de cálculo de ROI – Cliente empresarial Urban Sports Club (setor das TI)

Esta simulação baseia-se nos dados reais de um cliente empresarial do Urban Sports Club do setor das TI. Por motivos de proteção de dados, o nome da empresa não é divulgado.

Parâmetros considerados	Valor / Premissa
Total de colaboradores	500
Membros ativos	120 (taxa de ativação de 24%)
Redução do absentismo	2 dias por colaborador ativo / ano
Dias de ausência evitados	240 dias no total
Custo médio por dia de ausência	400€
Poupança total estimada*	96.000€
Contribuição mensal da empresa por membro ativo	30€*
Custo total anual do benefício corporativo	43.200€



O fitness corporativo tem um impacto preventivo claro na saúde física e mental dos colaboradores, reduzindo de forma mensurável o absentismo associado a doença. Com um ROI de 122% e um período de retorno inferior a meio ano, este exemplo mostra que investir em saúde não é apenas uma decisão de bem-estar, é uma decisão de negócio com impacto rápido e sustentável.

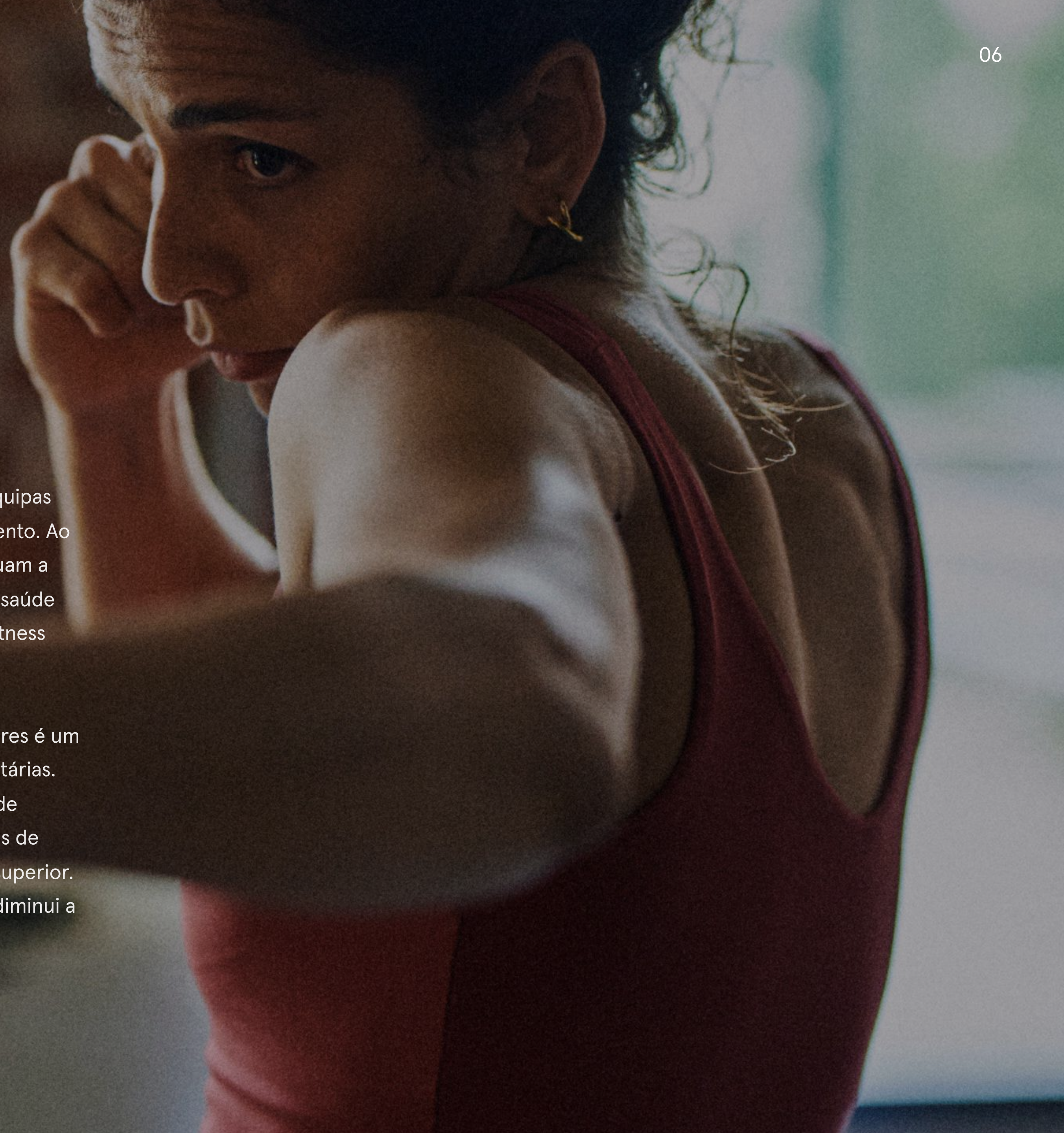
*Para simplificação do cálculo, foi considerado apenas um fator de impacto (redução do absentismo). Ao incluir outros fatores, como produtividade ou retenção, o retorno do investimento pode ser ainda mais elevado.

HIGHLIGHT: TEMA 2: FIDELIZAÇÃO DOS COLABORADORES

Porque o fitness corporativo é uma alavanca real para reter talento

A fidelização dos colaboradores é um dos principais fatores para garantir equipas estáveis, níveis elevados de motivação e menor exposição à escassez de talento. Ao mesmo tempo, as expectativas das pessoas em relação às empresas continuam a aumentar. Valorização, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e apoio à saúde são hoje critérios decisivos na escolha e permanência numa empresa. E o fitness corporativo responde diretamente a estas necessidades.

De acordo com dados do [McKinsey Health Institute](#) a saúde dos colaboradores é um fator determinante para manter as equipas motivadas e reduzir saídas voluntárias. Pessoas mais saudáveis apresentam uma menor predisposição para mudar de emprego. Por outro lado, cerca de 20% dos colaboradores revelam sintomas de burnout, o que está associado a uma probabilidade de saída até seis vezes superior. O impacto é claro: quanto maior a carga física e mental, mais rapidamente diminui a ligação à empresa.



HIGHLIGHT: TEMA 2: FIDELIZAÇÃO DOS COLABORADORES

Em que KPIs de RH ligados à fidelização é que o fitness corporativo tem impacto?

KPI	COMO É QUE O FITNESS CORPORATIVO CONTRIBUI
Taxa de rotatividade	Uma maior ligação emocional à empresa, aliada a melhor saúde física e mental, aumenta a probabilidade de menos saídas voluntárias.
Taxa de permanência (Retention rate)	A utilização regular do benefício reforça a identificação com a empresa e aumenta a probabilidade de os colaboradores permanecerem mais tempo.
Produtividade	O desporto e a recuperação mental contribuem para níveis mais elevados de energia, motivação e compromisso com o trabalho.
Custos de substituição	Menor rotatividade reduz custos associados a recrutamento, onboarding e perdas temporárias de produtividade.

HIGHLIGHT: TEMA 2: FIDELIZAÇÃO DOS COLABORADORES

Exemplo de cálculo de ROI – Cliente Urban Sports Club (setor público)

A simulação baseia-se nos dados reais de um cliente empresarial do Urban Sports Club do setor público. Por motivos de proteção de dados, o nome da entidade não é divulgado.

Parâmetros considerados	Valor / Premissa
Total de colaboradores	320
Membros ativos	80 (taxa de ativação de 25%)
Redução da rotatividade	2 colaboradores por ano
Custo médio por substituição	45.000€
Poupança total estimada*	90.000€
Contribuição mensal da empresa por membro ativo	25€
Custo total anual do benefício corporativo	24.000€

ROI

275 %

PERÍODO DE RETORNO DO INVESTIMENTO:

~3 meses

Enquanto benefício utilizado de forma contínua, o fitness corporativo reforça a ligação emocional à empresa e contribui diretamente para a redução de rotatividade, um dos custos mais elevados para qualquer organização.

Este exemplo mostra um ROI de 275% e um período de retorno de cerca de três meses, posicionando o fitness corporativo como uma alavanca especialmente forte para retenção de talento e estabilidade das equipas.

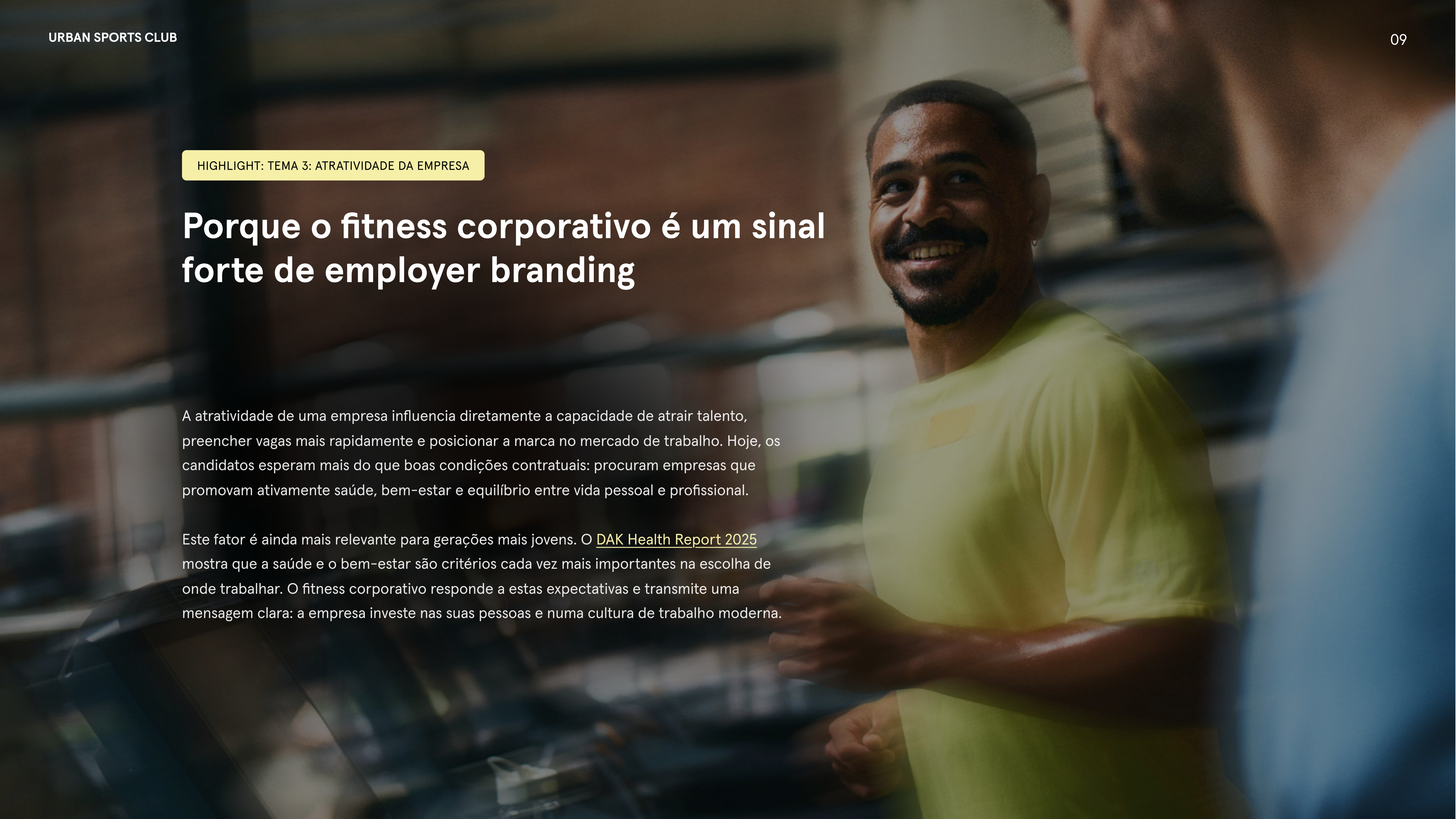
*Para simplificação do cálculo, foi considerado apenas um fator de impacto (redução da rotatividade). Ao incluir outros fatores, como produtividade ou absentismo, o retorno do investimento pode ser ainda mais elevado.

HIGHLIGHT: TEMA 3: ATRATIVIDADE DA EMPRESA

Porque o fitness corporativo é um sinal forte de employer branding

A atratividade de uma empresa influencia diretamente a capacidade de atrair talento, preencher vagas mais rapidamente e posicionar a marca no mercado de trabalho. Hoje, os candidatos esperam mais do que boas condições contratuais: procuram empresas que promovam ativamente saúde, bem-estar e equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Este fator é ainda mais relevante para gerações mais jovens. O [DAK Health Report 2025](#) mostra que a saúde e o bem-estar são critérios cada vez mais importantes na escolha de onde trabalhar. O fitness corporativo responde a estas expectativas e transmite uma mensagem clara: a empresa investe nas suas pessoas e numa cultura de trabalho moderna.



HIGHLIGHT: TEMA 3: ATRATIVIDADE DA EMPRESA

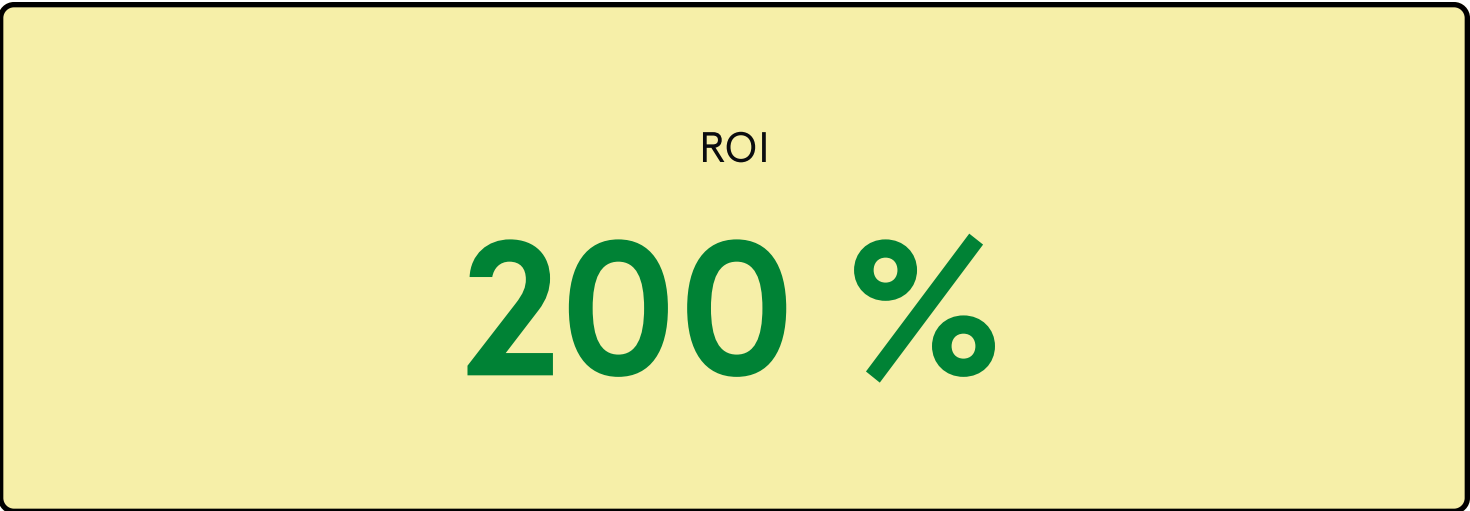
Que KPIs de RH ligados à atratividade da empresa o fitness corporativo ajuda a melhorar?

KPI	COMO É QUE O FITNESS CORPORATIVO CONTRIBUI
Qualidade das candidaturas	Benefícios atrativos aumentam o interesse de talento qualificado e melhoram o matching entre perfis e vagas.
Número de candidaturas	Uma proposta de valor mais forte torna a empresa mais apelativa no mercado, gerando mais candidaturas qualificadas.
Time-to-hire	Maior atratividade reduz desistências ao longo do processo e acelera o preenchimento de vagas.
Candidate experience	Um pacote de benefícios moderno e valorizador reforça o primeiro impacto e a perceção positiva da empresa durante o recrutamento.
Avaliação da empresa (ex: plataformas de reviews)	Mais satisfação e bem-estar aumentam as recomendações espontâneas e melhoram a qualidade das avaliações públicas.

Exemplo de cálculo de ROI – Cliente Urban Sports Club (setor dos serviços)

A simulação baseia-se nos dados reais de um cliente empresarial do Urban Sports Club do setor dos serviços. Por motivos de proteção de dados, o nome da empresa não é divulgado.

Parâmetros considerados	Valor / Premissa
Total de colaboradores	1.500
Membros ativos	200 (taxa de ativação de 20%)
Redução do time-to-hire	10 dias mais rápido por contratação
Custo médio por vaga por preencher (por dia)	300 € / dia
Número médio de contratações por ano	60
Poupança total estimada*	180.000 €
Contribuição mensal da empresa por membro ativo	25 €
Custo total anual do benefício corporativo	60.000 € / ano



PERÍODO DE RETORNO DO INVESTIMENTO:

~4 meses

O fitness corporativo reforça a atratividade da empresa, acelera os processos de recrutamento e reduz os custos associados a vagas por preencher. Neste exemplo, o investimento gera um ROI de 200% e é amortizado em cerca de quatro meses, representando uma vantagem económica clara na competição por talento.

**Para simplificação do cálculo, foi considerado apenas um fator de impacto (redução do time-to-hire). Ao integrar outros fatores, como qualidade das candidaturas ou retenção, o retorno do investimento pode ser ainda superior.*

SOBRE NÓS

Urban Sports Club: o benefício que gera impacto real em RH

Num contexto de exigências crescentes para as equipas de RH e orçamentos cada vez mais controlados, escolher os benefícios certos faz mesmo a diferença. Ao longo deste ebook mostramos como o Urban Sports Club pode contribuir diretamente para KPIs-chave de RH, ajudando as empresas a gerar impacto real na saúde das suas equipas, na atração de talento e na eficiência operacional.

Com a nossa flexibilidade e diversidade de oferta, promovemos uma maior adesão por parte dos colaboradores e adaptamo-nos facilmente às necessidades de cada empresa. Outro ponto-chave: o modelo de investimento pode ser ajustado ao orçamento disponível, sem comprometer o impacto.

Queres saber como é que o Urban Sports Club pode funcionar no teu contexto? Descobre mais ou agenda uma conversa com a nossa equipa.

[Saber mais](#)

[Falar com a equipa](#)

Vantagens do Urban Sports Club

- ✓ Acesso a mais de 50 modalidades de desporto e bem-estar;
- ✓ Rede com mais de 15.000 parceiros em várias cidades da Europa;
- ✓ Acesso ao nosso catálogo de apps de bem-estar, incluído na subscrição;
- ✓ Várias opções para atividades de teambuilding corporativo;
- ✓ Implementação simples, sem burocracia nem integrações complexas.





URBAN SPORTS CLUB