

Crescendo in equilibrio: scoprire il mondo degli insegnanti di Pilates

Documento completo relativo al sondaggio¹

1 Soggetto che ha realizzato il sondaggio

Format Research Srl.

2 Soggetto committente

APPI Associazione Professionisti Pilates in Italia.

3 Soggetto acquirente

APPI Associazione Professionisti Pilates in Italia.

4 Data o periodo in cui è stato realizzato il sondaggio

ottobre-novembre 2024.

¹ Documento completo relativo al sondaggio realizzato in ottemperanza all'art. 5 del Regolamento in materia di pubblicazione e diffusione dei sondaggi sui mezzi di comunicazione di massa approvato dall'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni con delibera n. 256/10/CSP, pubblicata su GU n. 301 del 27/12/2010.

Format Research s.r.l.

Sede Legale
Via Ugo Balzani 77
00162 Roma, Italia - REA 747042/rm

Tel +39.06.86.32.86.81,
Fax +39.06.86.38.49.96

CF / P.IVA / REG.IMP.ROMA: 04268451004
Cap. Soc. € 25.850,00i.v.

www.formatresearch.com
info@formatresearch.com
format@pec.formatresearch.com

UNI EN ISO 9001:2015
CERT. N° 1049



5 Mezzi di comunicazione sui quali è pubblicato²

<https://staypilates.com/formazione-ed-esperienza-elevate-per-le-professioniste-del-pilates/>

https://www.appi-italia.com/2025/02/11/il-pilates-di-qualita-in-italia-esiste/?fbclid=IwY2xjawIZEn5leHRuA2FlbQIxMQABHVARDJtH_ZhV0yRdXXROTAJOLsr8q3iA08R3xUFJ4kBahDcyw43-GKvw_aem_TumHxbkFjPdIKh4_rnZ8Bg

6 Data di pubblicazione del sondaggio

11 febbraio 2025.

7 Temi/fenomeni oggetto del sondaggio³

L'obiettivo della ricerca è esplorativo, ossia quantificare la numerosità complessiva dei professionisti di Pilates in Italia analizzando contemporaneamente alcune caratteristiche dei professionisti stessi.

8 Popolazione di riferimento

Professionisti italiani di Pilates over 18 che svolgono la loro professione in qualità di insegnante e/o formatore della disciplina.

9 Estensione territoriale del sondaggio

Italia

10 Metodo di campionamento⁴

Il presente studio si basa su un campione auto-selezionato, ovvero costituito da individui che hanno deciso autonomamente di partecipare all'indagine. Tale metodo di

² Pubblicato su questionario/periodico cartaceo e/o elettronico, diffuso sull'emittente radiofonica, televisiva o sul sito web)

³Economia, società attualità, costume, marketing, salute, etica, ambiente etc.).

⁴ Rappresentatività del campione inclusa l'indicazione se trattasi di campionamento probabilistico o non probabilistico del panel e l'eventuale ponderazione

campionamento è stato adottato per raccogliere le opinioni di soggetti con un interesse diretto o una motivazione specifica rispetto al tema oggetto di studio.

11 Rappresentatività del campione inclusa l'indicazione del margine di errore

Indagine esplorativa sui professionisti di Pilates suddivisi in insegnanti e/o formatori.

12 Metodo di raccolta delle informazioni

I dati sono stati raccolti mediante un questionario strutturato, con il Sistema Cawi (Computer Assisted Web Interview). Il questionario includeva domande chiuse e aperte per esplorare le opinioni, le esperienze e le percezioni dei partecipanti in relazione al tema di studio. Per raggiungere i partecipanti, è stata avviata una campagna e-mail e una campagna sui social media. Gli indirizzi e-mail utilizzati provengono da insegnanti operanti in scuole fondatrici e/o riconosciute da APPI, da insegnanti presso studi di Pilates e dai membri iscritti ad APPI. Inoltre, è stato diffuso sui canali social dell'associazione un link con accesso diretto al questionario così da ampliare la visibilità della campagna.

13 Numerosità campionaria e sostituzioni

Numerosità campionaria complessiva: 414 casi tra i professionisti attivi nel settore Pilates tra cui insegnanti e formatori.

Testo integrale delle domande⁵

0.A Quali corsi di formazione ha seguito per diventare insegnante di Pilates?

- Corsi di formazione presso enti riconosciuti dal CONI
- Corsi di formazione presso scuole di formazione professionale nazionali ed internazionali approvate da APPI
- Corsi di formazione presso scuole di formazione professionale nazionali ed internazionali fondatrici di APPI
- Altro

TOTALE RISPONDENTI: 100%

0.B Potrebbe indicarmi il nome della/e scuola/e di formazione professionale presso cui si è formato come insegnante di Pilates? (Risposta aperta, post-codificata)

⁵ Testo delle domande e percentuale delle persone che hanno risposto a ciascuna domanda

TOTALE RISPONDENTI: 100%

1. In quale categoria di insegnante di Pilates si riconosce?

- MATWORK e/o REFORMER *(percorso formativo parziale che comprende più di 90 ore di formazione, oltre a tirocini, assistenze e ore di pratica)*
- COMPREHENSIVE *(percorso formativo completo che varia da 450 a 900 ore, includendo tirocini, assistenze e ore di pratica)*
- MAESTRO DI PILATES COMPREHENSIVE *(professionisti già formati nel Pilates Comprehensive, con un'esperienza minima di 15 anni o con almeno 7 anni di esperienza come formatori in una scuola professionale)*

TOTALE RISPONDENTI: 100%

2. Insegna Pilates soltanto agli utenti o si dedica anche alla formazione di futuri insegnanti di Pilates?

- Insegno soltanto agli utenti (sono un insegnante)
- Insegno soltanto a futuri insegnanti (sono un formatore)
- Sono sia un insegnante (insegno agli utenti) sia un formatore (insegno a futuri insegnanti)

TOTALE RISPONDENTI: 100%

3. Da quanti anni è...?

**(se hanno indicato 1 o 3 alla d2)
Insegnante di Pilates**

- Meno di 2 anni
- Tra 2 e 5 anni
- Tra 5 e 10 anni
- Oltre 10 anni

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

**(se hanno indicato 2 o 3 alla d2)
Formatore di Pilates**

- Meno di 2 anni
- Tra 2 e 5 anni
- Tra 5 e 10 anni
- Oltre 10 anni

TOTALE RISPONDENTI: 10,6%

4. (Se sono formatori di Pilates, ossia se hanno indicato 2 o 3 alla d2) Dove esercita la professione di formatore di Pilates?

- Presso una scuola di formazione di cui sono il titolare
- Presso una scuola di formazione di cui non sono il titolare

TOTALE RISPONDENTI: 10,6%

5. Che tipo di lezioni di Pilates organizza?

- Pilates Mat: Questa versione si esegue principalmente a terra su un tappetino. Gli esercizi sono mirati a rafforzare i muscoli centrali (core) e migliorare la stabilità.
- Pilates con attrezzi: Utilizza attrezzi come il Reformer, il Cadillac, la Chair e la Barrel. Questi strumenti apportano resistenza e supporto, rendendo possibile eseguire una varietà di esercizi.

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

6. Le lezioni di Pilates che organizza sono di gruppo e/o individuali?

- Individuali (1-2 persone)
- Di gruppo (3-6 persone)
- Di gruppo (6-12 persone)
- Di gruppo (oltre 12 persone)

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

7. (compaiono solo gli item indicati alla d6) Qual è in media il numero di lezioni di Pilates che organizza in una settimana lavorativa standard?

Numero di lezioni
a settimana

- Individuali (1-2 persone)
- Di gruppo (3-6 persone)
- Di gruppo (6-12 persone)
- Di gruppo (oltre 12 persone)

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

8. (compaiono solo gli item indicati alla d6) Qual è il costo di una singola lezione di Pilates che organizza, sia essa di gruppo e/o individuale?

Costo singola lezione

- Individuali (1-2 persone)
- Di gruppo (3-6 persone)

- Di gruppo (6-12 persone)
- Di gruppo (oltre 12 persone)

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

9. (compaiono solo gli item indicati alla d6) Sul totale delle lezioni di Pilates che organizza in un anno, quante sono in percentuale quelle che organizza in gruppo e quante quelle che organizza individualmente?

- Individuali (1-2 persone)
- Di gruppo (3-6 persone)
- Di gruppo (6-12 persone)
- Di gruppo (oltre 12 persone)

=100

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

10. Quante ore a settimana lavora in media come insegnante di Pilates?

- Oltre 40 ore alla settimana
- 35-40 ore alla settimana
- 30-35 ore alla settimana
- Da poche ore a 30 ore alla settimana

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

11. Come si ripartisce la sua settimana lavorativa standard?

- Lavoro 5/6 giorni a settimana
- Lavoro in giorni selezionati della settimana o 5/6 giorni a settimana ma solo mezza giornata
- Lavoro su turni
- Nessun giorno fisso, sono io a scegliere i giorni di lavoro e le ore
- Non lavoro su base settimanale fissa, ma a seconda dei progetti

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

12. Dove esercita la professione di insegnante di Pilates?

- Scuole di formazione professionale di Pilates
- Studi dedicati al Pilates
- Centri Fitness/palestre/ASD/SSD

- Strutture di Riabilitazione e Fisioterapia
- Hotel e Centri Benessere
- Scuole di Danza e Teatri
- Altro

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

13. (se hanno indicato scuole professionali di formazione e/o studi dedicati al Pilates) Quanti insegnanti/formatori di Pilates, incluso lei, costituiscono l'organico della scuola/studio di Pilates presso cui lavora? Se svolge attività all'interno della stessa tipologia di struttura con diverse mansioni (ad esempio, come proprietario di una scuola di formazione professionale di Pilates e come formatore freelance in un'altra scuola), la invitiamo a considerare l'attività da cui deriva i maggiori ricavi.

Numero insegnanti
e/o formatori di
Pilates

SCUOLA DI FORMAZIONE PILATES

STUDIO PILATES

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

14. Complessivamente, in quante strutture lavora come insegnante di Pilates?

- 1
- 2-3
- 4-5
- Oltre 5

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

- **(compaiono solo gli item indicati alla d12) Quale tipologia di contratto regola la sua attività professionale come insegnante di Pilates? Se svolge attività all'interno della stessa tipologia di struttura con diverse mansioni (ad esempio, come proprietario di una scuola di formazione professionale di Pilates e come formatore freelance in un'altra scuola), la invitiamo a considerare l'attività da cui deriva i maggiori ricavi.** (Una risposta) Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato
- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)

- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo
- Altro

Studi dedicati al Pilates

- Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato
- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)
- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo
- Altro

Centri Fitness/palestre

- Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato
- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)
- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo

- Altro

Strutture di Riabilitazione e Fisioterapia

- Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato
- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)
- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo
- Altro

Hotel e Centri Benessere

- Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato
- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)
- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo
- Altro

Scuole di Danza e Teatri

- Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato

- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)
- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo
- Altro

Altro

- Titolare dell'attività
- Socio dell'attività
- Contratto a tempo indeterminato
- Contratto a tempo determinato
- Contratto di collaborazione coordinata e continuativa (consente una certa flessibilità nella gestione del lavoro, ma non prevede alcune tutele tipiche del lavoro subordinato)
- Partita IVA (consente di gestire autonomamente la propria attività e di fatturare i propri servizi)
- Contratto di prestazione occasionale/contratto di lavoratore autonomo occasionale (utilizzato per attività saltuarie e di breve durata, può avere una durata limitata e non prevedere un impegno continuativo)
- Contratto sportivo
- Altro

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

15. Oltre alle lezioni in sede, organizza anche lezioni a domicilio?

- Sì
- No

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

16. Oltre alle lezioni in sede, organizza anche lezioni online? Se sì, con quale modalità? (Possibili più risposte)

- Piattaforme di videoconferenza: Strumenti come Zoom, Skype o Google Meet permettono di condurre lezioni dal vivo, interagendo direttamente con gli studenti.

- Social Media: Alcuni insegnanti utilizzano piattaforme come Instagram, Facebook o YouTube per trasmettere lezioni in diretta o caricare video pre-registrati di esercizi e routine.
- Siti web dedicati: Creare un proprio sito web o utilizzare piattaforme specializzate come Teachable, Udemy o Patreon per offrire corsi strutturati e contenuti esclusivi.
- App per il fitness: Applicazioni come My PT Hub o Trainerize consentono di condividere programmi di allenamento personalizzati e video dimostrativi.
- Telegram o WhatsApp: Alcuni insegnanti possono gestire gruppi su queste app per fornire supporto e condividere materiali.
- Newsletter: Inviare contenuti via e-mail, incluse video di esercizi o suggerimenti, può essere un modo efficace per mantenere il contatto con gli studenti.
- Non organizzo corsi online

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

17. In che modo sviluppa e gestisce la propria immagine e reputazione professionale al fine di farsi conoscere e/o distinguersi nel mercato?

- Social Media: uso piattaforme come Instagram, Facebook o TikTok per condividere consigli di fitness, risultati dei clienti e la mia personalità.
- Pagina Web: possiedo una pagina web che evidenzia la mia professionalità
- Networking: collaboro con altri professionisti del settore (nutrizionisti, fisioterapisti, ecc.) per aumentare la mia visibilità
- Appartenenza ad APPI (Associazione Professionisti Pilates in Italia)
- Altro
- Nessuna di queste

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

18. Conosce l'associazione APPI (Associazione Professionisti Pilates in Italia)?

- Sì
- No

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

19. (se sì) Attualmente è iscritto all'associazione?

- Sì
- No, ma ero iscritto in passato

- No, ma sto pensando di iscrivermi
- No, e non sono interessato ad iscrivermi

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

20. (Se è iscritto ad APPI o ha intenzione di farlo) Quanto è soddisfatto su una scala 0 a 10 dell'associazione APPI rispetto ai seguenti aspetti?

- Rappresentanza: APPI difende gli interessi dei membri presso istituzioni pubbliche e private, contribuendo a influenzare le politiche e le normative settoriali.
- Risultati raggiunti: efficacia dell'associazione APPI nel raggiungere negli obiettivi, nell'interesse degli associati.
- Formazione e aggiornamento: APPI offre workshop, webinar e convegni per i membri, aiutandoli a rimanere aggiornati sulle ultime tendenze, normative e tecnologie del settore.
- Networking: APPI offre l'opportunità di entrare in contatto con altri professionisti e imprenditori, creando reti di collaborazione e scambio di esperienze.
- Servizi di consulenza: APPI fornisce servizi di consulenza legale, fiscale e commerciale, supportando i membri nella gestione delle loro attività.
- Visibilità: APPI può aumentare la credibilità e la visibilità dell'insegnante e della sua attività, aiutando a costruire una reputazione più solida nel mercato.

TOTALE RISPONDENTI: 99,5%

21. (Se non è iscritto ad APPI e non ha intenzione di farlo) Perché non è interessato ad iscriversi ad APPI?

- Mancanza di tempo
- Interessi diversi
- Costi di iscrizione
- Esperienze negative passate
- Desiderio di indipendenza (preferisco agire in modo autonomo piuttosto che appartenere a un gruppo)
- Mancanza di informazioni
- Differenze di valori
- Incertezze sul coinvolgimento (paura di non essere all'altezza delle aspettative o di non riuscire a partecipare attivamente)
- Altro

TOTALE RISPONDENTI: 17,4%

22. (Se non è iscritto ad APPI ma lo era prima) Perché non è più iscritto ad APPI?

- Cambiamento di interessi (ho sviluppato nuovi interessi o passioni che non si allineano più con le attività dell'associazione)
- Impegni di vita (lavoro, la famiglia o lo studio mi occupano molto tempo, rendendo difficile partecipare alle attività dell'associazione)
- Esperienze deludenti o negative durante le mie interazioni con l'associazione
- Lack of engagement (l'associazione non offre opportunità di coinvolgimento significative/attività non stimolanti)
- Aspettative disattese (le aspettative iniziali sulla associazione non sono state soddisfatte, rendendo l'iscrizione meno interessante)
- Costi di iscrizione
- Non possiedo più i requisiti per iscrivermi (non ho seguito i corsi di aggiornamento richiesti, etc.)
- Altro (

TOTALE RISPONDENTI: 8,4%