

Indagine sui praticanti di Pilates

Documento completo relativo al sondaggio¹

1 Soggetto che ha realizzato il sondaggio

Format Research Srl.

2 Soggetto committente

APPI

3 Soggetto acquirente

APPI

4 Data o periodo in cui è stato realizzato il sondaggio

Febbraio- Marzo 2026

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. € 25.850,00 i.v.

Unità locale
Via Sebastiano Caboto 22A
33170 Pordenone, Italia

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



CERT. N° 1049

UNI EN ISO 9001:2015

5 Mezzo/mezzi di comunicazione di massa sul/sui quale/quali è pubblicato o diffuso il sondaggio²

[Yoga e Pilates: crescita, benessere e impatto economico in Italia](https://en.ilsole24ore.com/art/yoga-and-pilates-wellbeing-and-the-sports-economy-AIu8rhnd)

<https://en.ilsole24ore.com/art/yoga-and-pilates-wellbeing-and-the-sports-economy-AIu8rhnd>

6 Data di pubblicazione del sondaggio o diffusione

22.06.2026

7 Temi/fenomeni oggetto del sondaggio³

Indagine sui praticanti di pilates, per approfondire le modalità di accesso alla pratica, i principali driver motivazionali, i costi della pratica, i benefici percepiti nel tempo, il ruolo dell'insegnante.

8 Popolazione di riferimento

Popolazione italiana dai 16 anni in su che pratica la disciplina del Pilates.

9 Estensione territoriale del sondaggio

Italia.

10 Metodo di campionamento⁴

Campione rappresentativo.

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

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

Campione rappresentativo della popolazione over 16.

12 Metodo di raccolta delle informazioni

Interviste telefoniche somministrate con il Sistema Cati (Computer Assisted Telephone Interview) / cawi (Computer Assisted Web Interview).

13 Consistenza numerica del campione di intervistati, numero di non rispondenti e delle sostituzioni effettuate

Numerosità campionaria: 500 casi (=500 interviste a buon fine). Campione analizzato in funzione dei seguenti domini di studio: genere (maschio, femmina) territorio (nord ovest, nord est, centro, sud e isole) e fascia d'età (16-24; 25-34; 35-44; 45-54; 55-64; 65 e oltre).

14 Testo integrale di tutte le domande⁵

Per quali ragioni ha deciso di iniziare a praticare Pilates?

- A. Benessere psico-fisico
- B. Ragioni estetiche
- C. Per contrastare l'invecchiamento
- D. Raccomandazione da parte di uno specialista sanitario
- E. Interesse per uno stile di vita sano ed equilibrato
- F. Perché è un'attività di tendenza e/o virale sui social
- G. Mi è stato consigliato da amici e/o parenti
- H. Supporto allo sport e/o alla danza
- I. Supporto in gravidanza e/o post-parto
- J. Supporto post-riabilitativo
- K. Supporto alle cure oncologiche

- L. Supporto a malattie neuro-degenerative
- M. Supporto a patologie muscolo-scheletriche croniche
- N. Altro

TOTALE RISPONDENTI 100%

Ritiene che la motivazione iniziale per cui ha iniziato a praticare il Pilates coincida con quella che la spinge a continuare l'attività?

1. Sì, sto continuando per le stesse ragioni
2. In parte sì, ma ho percepito ulteriori benefici che mi spingono a continuare
3. No, le motivazioni sono cambiate

TOTALE RISPONDENTI 100%

Qual è la ragione principale per cui sta continuando a praticare Pilates?

- A. Ho fatto amicizia con le persone del mio corso
- B. Mi trovo bene con l'insegnante
- C. Ho percepito i benefici fisici della pratica
- D. Mi aiuta nella gestione dello stress e nel benessere psicologico
- E. Mi aiuta a contrastare l'invecchiamento mantenendo uno stile di vita sano ed equilibrato
- F. Percepisco maggiore energia vitale
- G. Altro

TOTALE RISPONDENTI 66%

Prima di iniziare a praticare il Pilates, quali fattori rappresentavano per lei un ostacolo o una difficoltà nell'avvicinarsi alla disciplina?

- A. Costo iscrizione e/o abbonamenti
- B. Scarsa conoscenza della disciplina e dei suoi benefici
- C. Timore di non avere una forma fisica adeguata a sostenere le lezioni
- D. Percezione che il Pilates fosse rivolto solo a categorie specifiche (es. persone anziane; persone in forma; solo per donne; persone con problemi alla colonna vertebrale ecc..)
- E. Scarsa presenza di studi di Pilates nella mia zona

F. Difficoltà nel trovare un insegnante di fiducia

G. Altro (specificare)

H. Nessun fattore di ostacolo

TOTALE RISPONDENTI 100%

Quali fattori potrebbero farle decidere di interrompere la pratica del Pilates?

A. Costi di abbonamento troppo elevati

B. Cambiare insegnante e non trovarmi altrettanto a mio agio

C. La necessità di cambiare centro o struttura di riferimento

D. Cambio di orario delle lezioni che potrebbero non coincidere con le mie disponibilità

E. Mancanza di risultati percepiti o miglioramenti visibili

F. Un ambiente di gruppo meno positivo rispetto ad ora

G. Peggioramento delle condizioni fisiche

H. Altro (specificare)

I. Nessun fattore

TOTALE RISPONDENTI 100%

Quali sono i benefici fisici che percepisce o ha iniziato a percepire da quando pratica il Pilates?

A. Miglioramento del tono muscolare

B. Miglioramento della postura e benessere della colonna vertebrale

C. Maggiore flessibilità e mobilità articolare

D. Miglioramento della respirazione

E. Riduzione dello stress

G. Maggiore benessere nel periodo pre o post gravidanza

H. Benefici nelle prestazioni sportive e/o coreutiche

I. Senso di benessere globale e maggiore vitalità

J. Migliore percezione di sé stessi

H. Nessun beneficio fisico

TOTALE RISPONDENTI 100%

Ogni quanto pratica Pilates?

- Tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana
- 1-2 volte a settimana
- 2-3 volte al mese
- Occasionalmente (meno di una volta al mese)

TOTALE RISPONDENTI 100%

Che modalità di Pilates pratica principalmente?

- Pilates a corpo libero (Matwork)
- Pilates con tutte le attrezzature tipiche della disciplina (es. Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, ecc...)
- Pilates con il solo attrezzo Reformer
- Sia a corpo libero che con le attrezzature

TOTALE RISPONDENTI 100%

Con quale modalità principalmente fruisce dei corsi di Pilates?

- Lezioni in piccoli gruppi in presenza (es. 2-6 persone)
- Lezioni in grandi gruppi in presenza (es. più di 6 persone)
- Lezioni in presenza individuali
- Corsi online a pagamento
- Sia in presenza che online (a pagamento)
- Altro

TOTALE RISPONDENTI 100%

La frequenza è garantita dalla prenotazione?

- Sì, si può frequentare la lezione solo dopo aver prenotato
- No, è possibile accedere liberamente alla lezione

TOTALE RISPONDENTI 77%

Con quale modalità prenota la sua lezione?

- Chiamando direttamente la struttura
- Tramite un messaggio su app di messaggistica
- Tramite l'utilizzo di un'app della struttura
- Contattando direttamente l'insegnante
- Altro

TOTALE RISPONDENTI 66%

In che tipo di struttura frequenta i corsi di Pilates?

- Studio professionale di Pilates
- Centro Fitness/ palestra
- Associazione Sportiva Dilettantistica/ Società Sportiva Dilettantistica
- Studio di Fisioterapia
- Scuola di danza o teatro
- Centro Benessere
- Altro

TOTALE RISPONDENTI 93%

Come paga abitualmente i corsi di Pilates che frequenta?

- Quota associativa / abbonamento sportivo
- Abbonamento o pacchetto di lezioni con fattura
- Altro (specificare)

TOTALE RISPONDENTI 100%

Qual è la spesa media mensile sostenuta per la pratica del Pilates?

|___| euro (senza decimali)

|___| Preferisco non rispondere

TOTALE RISPONDENTI 100%

In che misura la possibilità di detrarre fiscalmente (IRPEF) una parte delle spese per il Pilates influenzerebbe le sue scelte di pratica?

- Inciderebbe molto: mi permetterebbe di praticare più spesso o con maggiore continuità

- Inciderebbe abbastanza: renderebbe la spesa più sostenibile nel lungo periodo
- Inciderebbe poco: sarebbe un vantaggio, ma non cambierebbe le mie abitudini
- Non inciderebbe: continuerei a praticare allo stesso modo

TOTALE RISPONDENTI 46%

Se l'IVA sulle prestazioni professionali di Pilates fosse ridotta al 10%, quale effetto avrebbe per lei?

- Renderebbe il Pilates più accessibile economicamente
- Migliorerebbe il rapporto qualità/prezzo percepito
- Avrebbe un vantaggio marginale, poco percepibile nella spesa complessiva
- Non avrebbe alcun effetto sulle mie scelte
- Non conosco l'impatto dell'IVA sul costo dei corsi

TOTALE RISPONDENTI 46%

Ritiene che la figura dell'insegnante la influenzi nel continuare la pratica del Pilates?

- Sì
- No

TOTALE RISPONDENTI 100%

In che modo l'insegnante influenza la sua motivazione e la continuità nella pratica del Pilates?

- A. Con le sue competenze e capacità di spiegare gli esercizi
- B. Trasmettendo entusiasmo e passione per la disciplina
- C. Riesce a creare un ambiente sereno e accogliente durante le lezioni
- D. Offrendo motivazione ed incoraggiamento
- F. Diventando un punto di riferimento affidabile e disponibile
- G. Adattando le lezioni alle esigenze del singolo
- H. Dedicando del tempo agli aspetti storici e filosofici connessi alla disciplina

TOTALE RISPONDENTI 87%

Quali caratteristiche di un insegnante di Pilates ritiene siano più importanti?

- A. Competenze tecniche e scientifiche (es. non solo formazione in campo Pilates, ma anche anatomico e ambiti correlati)
- B. Capacità di comprendere le esigenze dei singoli partecipanti
- C. Buone capacità comunicative
- D. Capacità di creare il giusto spirito di gruppo e di gestirne le dinamiche
- E. Capacità di trasmettere passione per la disciplina
- F. Essere puntuale, affidabile e coerente nel metodo di insegnamento
- G. Capacità di rendere la pratica motivante e varia
- H. Capacità di mantenere l'approccio classico alla disciplina
- I. Capacità di rispettare i limiti della professione non sostituendosi a specialisti sanitari se non ne possiede le competenze (es. fisioterapisti)
- J. Capacità di collaborare con altre figure specialistiche (es. nutrizionisti, fisioterapisti, osteopati, psicologi, ecc..)

TOTALE RISPONDENTI 100%

Esprima il suo grado di accordo con le seguenti affermazioni

- A. L'insegnante durante una lezione di gruppo ha grande attenzione per le specificità tutti i partecipanti (riesce a farmi sentire seguito individualmente anche in gruppo)
- B. L'insegnante incoraggia all'esecuzione corretta degli esercizi con indicazioni tattili, verbali e immaginative
- C. L'insegnante spiega in modo chiaro e coinvolgente, facilitando la comprensione degli esercizi
- D. Mi sento valorizzato/a nei miei progressi e riconosciuto/a per l'impegno che metto
- E. L'insegnante è attento alla sicurezza sia nell'esecuzione degli esercizi sia nell'uso delle attrezzature

TOTALE RISPONDENTI 100%

Lei conosce la formazione accademica/professionale posseduta dal suo insegnante di pilates?

- Sì
- No

TOTALE RISPONDENTI 100%

In che modo ha verificato le competenze dell'insegnante?

- Ho domandato direttamente all'insegnante
- Ho verificato le informazioni sul sito della struttura
- Ho verificato tramite gli attestati esposti in sala
- Ho verificato tramite i social
- Ho verificato sul sito di APPI
- Altro

TOTALE RISPONDENTI 42%

Che tipo di formazione universitaria accademica ha ricevuto l'insegnante a cui si affida?

- Laurea in scienze motorie
- Laurea in fisioterapia
- Laurea in danza
- Nessuna formazione universitaria
- Non so rispondere

TOTALE RISPONDENTI 42%

Che tipo di formazione specialistica ha ricevuto l'insegnante a cui si affida?

- Corsi di formazione Professionale presso scuole di formazione nazionali e/o internazionali
- Corsi di formazione dilettantistici riconducibili ad enti di promozione sportiva
- Nessuna di queste
- Non so rispondere

TOTALE RISPONDENTI 42%

Guarda contenuti digitali sulla pratica del Pilates?

- Sì
- No

TOTALE RISPONDENTI 100%

Di quali contenuti digitali riguardanti il Pilates fruisce maggiormente?

- A. Video brevi sui social (es. TikTok o Reels su Instagram) con esercizi dimostrativi e/o consigli pratici
 - B. Post o articoli con spiegazioni su postura, respirazione e benessere
 - D. Articoli su testimonianze o interviste ad insegnanti e praticanti
 - E. Aggiornamenti su eventi, workshop e novità sul mondo del Pilates
 - G. Post o articoli sulla storia della disciplina
 - H. Post o articoli di supporto alla scelta di un buon insegnante
 - I. Post o articoli sulla pagina Facebook o sul sito di APPI
 - J. Altro
- TOTALE RISPONDENTI 54%