

**Maleta gráfica y gimnástica para deportistas entre
8 y 12 años de edad de Pole Sport.**

Angie Tatiana Monastoque Castillo

Trabajo de grado para optar por el título de Diseñador Gráfico

**Directores de Trabajo de Grado
Victoria Angélica Quinche
Diego Gutiérrez**

**Universidad Piloto de Colombia
Facultad de Arquitectura y Artes**

**Diseño Gráfico
Bogotá D.C.**

Índice:

Introducción	4
Capitulo I	
Delimitación temática	6
1.1 Análisis Observacional	13
1.2 Contexto del proyecto	17
1.3 público objetivo y factores	22
1.4 Situación a intervenir	23
Capitulo II	
Planeamiento del problema	25
2.1 Formulación de la oportunidad de diseño	25
2.2 Pregunta investigativa	26
Capitulo III	
Objetivos	26
3.1 Objetivo general	26
3.2 Objetivos Específicos	27
Capitulo IV	
Justificación	27
4.1 Pertenencia disciplinar	28
Capitulo V	
5.1 Marco legal y estado del arte	29
5.2 Marco teórico	30
5.3 Mapas Mentales	33

5.4 Marco Conceptual	35
5.5 Procesos de enseñanza y aprendizaje	35
Capítulo VI	
Diseño metodológico preliminar	36
6.1 Fase 1 AEIOU	37
6.2 Fase 2 Maestro	41
6.3 Fase 3 Expresión.....	42
6.4 Concepto transversal	45
Capítulo VII	
7.1 Decisiones de diseño	46
7.2 Componentes del lenguaje visual	49
Capítulo VIII	
8.1 Producto de Diseño	52
8.2 Conclusiones	65
Referencias consultadas	67
Anexos.	68

Introducción

En este proyecto de grado se investiga sobre el *pole sport*, un deporte que tiene grandes beneficios físicos. Esta disciplina consiste en hacer movimientos coordinados y de resistencia física en una barra metálica de este modo se ejercitan las habilidades motrices, se fortalece el cuerpo, se aumenta la flexibilidad y mejora el estado físico de los atletas. Los múltiples beneficios de esta práctica hacen que deportistas de diferentes edades lo realicen.

Este proyecto conecta el *pole sport* y el arte visual del Diseño Gráfico. Entre ambos surge una relación positiva, pues se crea una alianza en donde el diseño de una maleta gimnástica *pole children's*, facilita continuar con la práctica del deporte. Esto implica que el *pole sport* se practique de forma constante y, por lo tanto, que las deportistas con quienes se trabajó mejoren su rendimiento. Este tipo de gimnasia ha sido muy importante para estas atletas de la ciudad de Bogotá; los beneficios físicos, mentales y emocionales que aporta motivan a que las niñas entre 8 y 12 años de edad que ya han empezado con este entrenamiento físico tomen una actitud positiva y no pierdan la motivación de superar los grandes retos que trae este deporte.

Con la colaboración que se tuvo de la Federación Colombiana de Pole Sport y del estudio de entrenamiento físico de Pole Sport, Power Pole Dance Studio, se investigó sobre el desarrollo de la práctica del *pole sport* con un grupo de 10 deportistas que evidenció las falencias y problemas sociales y técnicos que se presentan en su práctica. Estas dificultades se agudizan por el poco entrenamiento que tienen a la semana y por el estigma social que conlleva practicar este deporte.

Durante un periodo de cuatro meses se observaron y analizaron las rutinas de la actividad deportiva para investigar cómo los dos campos, el *pole sport* y el diseño, podrían reunirse y

así elaborar un producto que ayudara a resolver la problemática relativa al desempeño inconstante de las deportistas.

Mediante las fases metodológicas, las falencias que se evidenciaron fueron la falta de flexibilidad, la falta de fuerza y la falta de resistencia física (cardio) al momento de practicar una rutina de exigencia habitual. Se evidenció, también, que esto ocurre porque las niñas faltan varias veces a las clases, por razones externas, que no están relacionadas con el centro de práctica.

Otra de las problemáticas encontradas es que, al haber pocos deportistas de esta edad en la ciudad de Bogotá, los estudios donde se practica el pole sport no ofrecen horarios amplios ni costos accesibles para una práctica intensiva. Así, no hay suficientes clases disponibles a la semana, por lo que se dificulta alcanzar los objetivos de alto desempeño en esta práctica.

El reto de este proyecto consistió en nutrirse de la pasión de los deportistas y plasmarla en un producto que evidenciara la importancia de este deporte para quienes lo practican, pero que también funcionara para aportar y reducir sus falencias relativas a este ejercicio, de modo que mejoraran su desempeño y esto fuera evidente al asistir a las clases en el estudio.

Capítulo I

Delimitación temática

Para este proyecto es fundamental comprender la historia del *pole sport*, que es un deporte extraordinario, diferente y eficiente, donde el nivel físico se puede trabajar de manera completa y adecuada. Así, se mejoran las capacidades físicas y emocionales de los deportistas. En la parte física, obtienen fuerza muscular, flexibilidad y resistencia, en la parte emocional, se genera estabilidad y una sensación de plenitud consigo mismo gracias a la conexión que se genera entre mente y cuerpo mediante la concentración y la satisfacción de superar retos personales y demostrarse a sí mismo de que se es capaz de más.

El interés por este baile acrobático surge al practicarlo y pertenecer a esta comunidad, sin embargo, la falta de conocimiento e información sobre las consecuencias positivas que genera su práctica no permite evidenciar los beneficios que aporta. De este modo, se generan obstáculos a nivel social y se atrasa el proceso para categorizar al *pole sport* como un deporte acrobático.

Los deportes que se categorizan y se hacen populares se muestran al mundo y tienen la oportunidad de dar a conocer sus beneficios a través del entretenimiento que generan y del apoyo nacional o regional que se les da. En un país como Colombia, la importancia de deportes como el fútbol o el baloncesto ha sido un ejemplo de esto, haciendo que se involucren futuros deportistas desde niños, hombres y cada vez más mujeres. Muchos se involucran desde temprana edad, ya sea por gusto propio o de los familiares, de manera que el deporte se populariza y se mantiene su práctica como algo positivo y con apoyo social.

A diferencia de los deportes mencionados, el origen del *pole sport* se dio en India y en China, y principalmente lo practicaron los hombres. Se ha considerado que las primeras mujeres en realizarlo fueron de los años 1950 en Francia (Morales, 2013, p.41). Se dice que querían demostrar sus atributos bailando alrededor de un tubo de acero, donde simplemente se movían sensualmente, pero no realizaban acrobacias ni movimientos deportivos. Por esto, hoy en día se subestima su origen y desde esta época se le da importancia a “las malas lenguas”, es decir, a eliminar el valor deportivo de la práctica, y no a lo positivo que puede ser para quienes lo practican. Entonces, se hace evidente el rechazo general de la sociedad por el *pole sport* y más por parte de los adultos con respecto a que los niños lo ejerzan de manera deportiva y artística.

“El Pole Sport se deriva de una disciplina llamada Pole Dance pero que su objetivo actualmente es mostrar el lado deportivo de la acrobacia en tubo, siendo así un aporte válido por el cual luchan varios deportistas de esta disciplina por todo el mundo” (Morales, 2013, p.41). Diferenciar el *pole sport* del *pole dance* permite que se aprecie el deporte más allá de lo estético.

En Colombia el *pole sport* está aprobado y se evalúa en los campeonatos que realiza anualmente la Federación Colombiana de Pole Sport. De esta manera se responde a la necesidad de los deportistas colombianos de que el *pole sport* se mostrara como un deporte. En los campeonatos que se realizan se evalúan acrobacias, figuras enumeradas en la planilla de campeonatos, la fuerza, la flexibilidad y el acondicionamiento físico del deportista, como ejemplos de las habilidades que adquieren los que lo practican.

La historia del Pole Sport tuvo sus primeros comienzos en el año 1135 d. C. en tribus hindúes donde se realizaba una competencia de tradición llamada Mallakhamb donde el objetivo era demostrar como los hombres de esta tribu realizaban acrobacias sobre un tubo

de madera liso y vertical de tres metros de alto, donde demostraban la fuerza, habilidad, concentración, velocidad, coordinación y reflejo para su desempeño como hombres.

Hoy en día todavía en la India se hacen campeonatos de Mallakhamb donde todavía compiten solo los hombres porque en sus tradiciones e historia las mujeres no deben involucrarse en estos eventos de demostración corporal.

(Tiquet, 2014, párrafo 2).

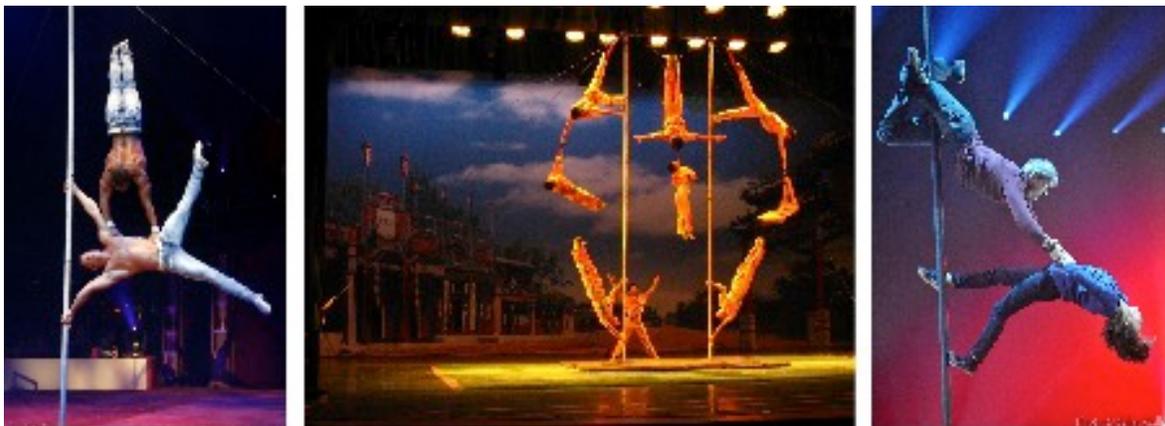
Lo anterior evidencia la importancia que le han dado las tribus antiguas a este tipo de expresión corporal, tomándola como evaluadora de las habilidades del deportista.



[Fotografía de Gubatron]. (México. 2010). Nolapeles.

Otra influencia importante del Pole Sport aún más relacionado que el anterior es el Palo Chino, realizado desde el siglo doce después de Cristo por los acróbatas de los circos de aquella época, donde usaban un tubo de acero envuelto en goma adherible a la ropa de una altura entre tres y nueve metros, donde se demostraba la fuerza, habilidad, concentración y manejo de las alturas. De este arte salieron las primeras figuras que aún se utilizan en Pole Sport y en el mismo palo chino en presentaciones de algunos circos y las cuales también se evalúan en los campeonatos. (Tiquet, 2014, párrafo 4). El palo chino es una forma de

acercarse más al lado deportivo del *pole sport*, ya que evidencia la gran habilidad que requiere este arte.



[Lisa Marcee Williams]. (México. 2015). meowread.blogspot.

La llegada a América del Sur del *pole sport* se dio por Argentina con los migrantes que llegaban en el periodo de la Segunda Guerra Mundial y con el gran desplazamiento de gente a diferentes territorios. Esto hacía que los grandes circos y los artistas del espectáculo se desplazaran a tierras americanas. Aquí empezaron a formar sus vidas cotidianamente; trajeron culturas y tradiciones en las que estaba incluida la derivación y los inicios del *pole sport* como hoy en día se conoce. (Cáceres, 2018, entrevista, Anexo 1)

En Latinoamérica el *pole sport* se ha empezado a conocer de manera positiva gracias a que los promotores de este deporte lo han promocionado mediante campeonatos y torneos anuales. En estos evalúan el avance técnico, la posición y la llegada de cada una de las figuras, los niveles de desempeño y los aportes a la práctica, involucrando a hombres, mujeres y niños.

En Colombia el *pole sport* se enseña también a niños desde edades muy tempranas, casi desde que empiezan a caminar. Sin embargo, en el país no hay gran número de deportistas

que pertenezcan a esta categoría de edad, pero aún así la Federación Colombiana de Pole Sport tiene evaluadores para los campeonatos. Estos califican a los deportistas desde los 8 años de edad en adelante, ya sea en niveles amateur o profesional.



[Vanessa Veron Cattebeke]. (Estados unidos. 2017). Pole dance Diary

Los métodos que se utilizan los maestros para enseñar este deporte son varios, la mayoría se rigen por el aprendizaje visual y por la metodología interactiva.

La metodología interactiva consiste en una transacción entre docente y alumno, el profesor estimula la participación del estudiante, haciendo de este un ambiente agradable y de confianza. Otros de los métodos utilizados son trabajo en grupos mediante repetición de los ejercicios físicos que se realizan bajo el mando del profesor, atendiendo a las diferencias individuales de los alumnos, y [trabajo] en un grupo con diferentes niveles de ejecución e interés y reforzando las habilidades que se aprenden en cada clase (flexibilidad, fuerza estado físico).

El papel del profesor es destacada, pues elabora y ofrece toda la información del proceso, tiene un papel de ayuda, guía y persona experta que ofrece el conocimiento del entrenamiento”. (Dzul, 2011, *Asignatura de fundamentos de la metodología* p. 3 uaeh.edu.mx/docencia.com). Este tipo de metodologías de enseñanza y aprendizaje son

fundamentales para enseñar el deporte, ya que motivan a quien lo practica y permiten mantener su interés.

Según Albert Batalla Flores, las habilidades motrices son un tipo de desempeño y eficiencia con que las respuestas motoras se emplean frente a un problema de la vida cotidiana, como alcanzar un objeto, tender la cama, y en los ámbitos laborales manejar una maquina o la velocidad con la que se realiza una actividad (Batalla, año, p.). Este es un tema amplio, para el enfoque de este trabajo es importante profundizar en las habilidades de ocio o deportivas que describe. Dice que en general las habilidades se adquieren a través de la edad y el crecimiento, mediante el aprendizaje y la vida que lleva cada persona, su vida puede estar enfocada en las habilidades deportivas o solo en unas básicas. Como este proyecto tiene como tema principal el *pole sport*, trabaja con base en las habilidades motrices deportivas, pues estas le aportan habilidad de ejecución al deportista.

En este sentido, la clasificación de Albert establece:

Las habilidades específicas son aquellas habilidades que se aprenden de un entorno o cultura específica de manera más intensiva, en manera de deporte, es ejercer los movimientos y cambios corporales profesionalmente.

-Desplazamiento: Múltiples variables avanzadas de este movimiento. [marcha y carrera] (horizontales y verticales)

- Los Saltos: Múltiples variables avanzadas de este movimiento.

-Los Giros: Múltiples variables avanzadas de este movimiento.

-El manejo de control de objetos: Múltiples variables avanzadas de este movimiento.

Manos: Bote, lanzamiento, recepción, golpe.

Pies: Patada, equilibrio, conducción.

Cabeza: Parada, golpe.

Objetos: Lanzamiento, golpe.

(Albert, 2000, p.13)

Este texto ayuda a mostrar la importancia de los ejercicios que se realizan en las clases para afianzar la fuerza, flexibilidad y estado físico de los deportistas. También permite comprender los retos físicos que ellos enfrentan en las clases y en las cuales, con ayuda del profesor y de la constancia de los ejercicios, se puede ir mejorando.

Los profesores también han confirmado que los niños aprenden mucho más rápido y de forma más exacta observando y con prácticas lúdicas. Esta última aporta motivación, interés y experiencia al pequeño y le muestra de manera divertida los ejercicios que se deben aprender.

Respecto del aprendizaje visual, el autor Guillermo Bolaños Bolaños habla de un aprendizaje mediante un esquema o imagen corporal en su libro *Educación por medio del movimiento*. Aquí dice que: “En tanto el niño llegue a conocerse a sí mismo desde el punto de vista corporal, podrá alcanzar el éxito en sus aprendizajes perceptivos

El esquema o imagen corporal, la lateralidad y las relaciones espaciales son elementos configurativos de la percepción motora que, aunque no se dan por separado, sí se presentan con énfasis en ese orden. El conocimiento que se tenga de cada uno de ellos, por sí solos y como partes indisolubles de un todo, garantiza un mejor desarrollo perceptual del individuo” (año, p.).

La concepción que presenta Bolaños tiene mucho que ver con la enseñanza de los deportes y, por su puesto, del *pole sport*. Esta práctica, sobre todo individual, presenta un esquema por medio del cual se toma conciencia del propio cuerpo y de las capacidades de este. También se lo puede llevar al límite, pero de manera consciente y eficaz.

1. 1. Análisis observacional

Para el análisis observacional de este proyecto se realizaron entrevistas a personas que practican el *pole sport* y demuestran obtener beneficios físicos y emocionales gracias a este deporte. Algunos de estos aspectos positivos son el aumento de su autoestima, de la confianza en sí mismos, de la alegría y del desempeño autónomo de esta práctica. Son personas que han alcanzado objetivos diarios y que, además, disfrutan la práctica, por lo cual la recomiendan con gran orgullo y satisfacción.

En otra perspectiva, también se realizaron entrevistas a gente externa a este contexto. Con esto se evidenció el desconocimiento que se tiene frente al tema y el tabú que todavía existe respecto de este deporte; en particular, relacionado con expresiones machistas y vulgares. Sin embargo, fue posible igualmente contactarse con gente que, aunque no hace parte de este contexto, comprende que esta práctica tiene un lado deportivo y representa una forma de expresión corporal.

Respuestas Johanna	
Preguntas	
Edad	35 Años
¿Cómo conociste el Pole Dance?	Lo Conocí hace muchos años y lo conocí desde la parte exótica, de los tacones el ligero la sensualidad, me llamaba la atención pero como me enovvie con mi exesposo desde los 19 años y era una persona bastante celosa, dije no, no es el momento de hacerlo. Infortunadamente los sitios que encontraba solo trataban la parte sensual. Pasaron los años y deje de estar pendiente de mí, que fue un error y cuando quise bajar de peso un exalumno del colegio donde trabaje me recomendo el Pole Dance y una niña de 14 años del colegio me recomendo el primer lugar donde fui. Me case totalmente con el Pole.
¿Te ha traído beneficios personales?	Yo soy mamá, y volví a encontrarme a mí, a mi esencia total a Johana como mujer, a la mujer que ama verse bien, que le gusta tener una armonía corporal, al adelgazarme volví a sentirme segura de mí, volver a sentirme linda y atractiva, así mi esposo no me apoyara por que baje de peso y se le despertaron todos los miedos a él, yo tenía un peso absurdo en el matrimonio, subía y bajaba, y el pole empezó a mantenerme, se asustó por que encontré lo que me iba a mantener en el peso que yo quería, y el de alguna manera le gustaba verme gorda un tema muy machista, para que nadie me mirara. Los beneficios, sentirme feliz, mi autoestima subió al cielo, hice amigas impresionantes, encontrar mujeres de edades mayores que se sentían seguras, encontrar esa red segura de beneficios, sentirme más feliz.
¿Te ha traído dificultades personales?	Si, despertó todos los miedos en mi exespos y empieza a pensar que tengo un amante, si mi amante es el tubo no hay nada que hacer, por que además cuando sentí que empeco con las inseguridades yo no lo deje, seguí entrenando, por que me volví a encontrar como era antes de conocerlo a él, con un cuerpo muy lindo muy atletica, siendo modelo de revistas, siendo reina y pasan los 13 años donde me pierdo, me enfoco en ser mamá, profesional y esposa, y empiezan las peleas y las peleas y llega un punto donde ya nos separamos por que empieza a haber maltrato psicológico y yo no iba a renunciar al pole por los miedos de él.
¿Te han discriminado por hacer pole Dance?	Si, la rectora del colegio donde yo trabaje, me puso a decidir si el trabajo o el pole Dance. Eran tres cordinadores , yo les pregunte a los 3 están de acuerdo con la rectora y los tres me dijeron no, eso fue en el 2015. Me dijo que el 2016 iba a hacer mi año de prueba, vamos a ver como manejas el Ple con el Colegio pero fue terrible por que habían mamás del colegio que le decían a la rectora como puedes permitir que la Psicóloga del colegio haga Pole Dance, entonces la rectora empezó a pensar que el Pole era malísimo, como mi cuerpo empezó a cambiar, me empeco a vestir diferente y eso tampoco le gustó, yo era diferente, el pole despertó en mi esa esencia femenina, uno se sienta diferente, camina diferente y eso no le gustó por que me veía más femenina. Le dije hay 180 familias en el Colegio y me vas a sacrificar por 3 mamás?, y así fue, los papás estuvieron a punto de hacer protesta, que por que no debía existir una psicologa que hiciera Pole por que era un motivo de morbo, terminé renunciando.

Se realizó un pequeño *focus group* con población bogotana, compuesto de gente de diferentes estratos sociales, estudios y edades (algunos son contadores, amas de casa, estudiantes, arquitectos). De un total de ocho personas entrevistadas, el 40% no sabía con exactitud que esta práctica también corresponde a un deporte artístico. Con este punto de partida, al hacerles preguntas del tipo “¿cree usted que los niños pueden practicar el *pole sport*?”, adoptaron una posición negativa ante esta idea. En el imaginario social se considera que este deporte es un baile de cabaret o de *strippers*.

FOCUS GROUP

PAULA CASTILLO
ESTUDIANTE DE GASTRONOMÍA
20 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?
Deporte que lleva a cabo todo el equipo muscular de todo el cuerpo

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?
Nace de la necesidad de expresarse a través de la danza, dejando de lado la parte artística de lazos y de aros, usando más un objeto fijo.

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?
Pues yo creo que si para empezar a normalizar el deporte y eso obvio cambia el estigma, por que si una mamá ve que el hijo o la hija está practicando un deporte que requiere exigencia, que requiere compromiso personal se puede ver distinto.

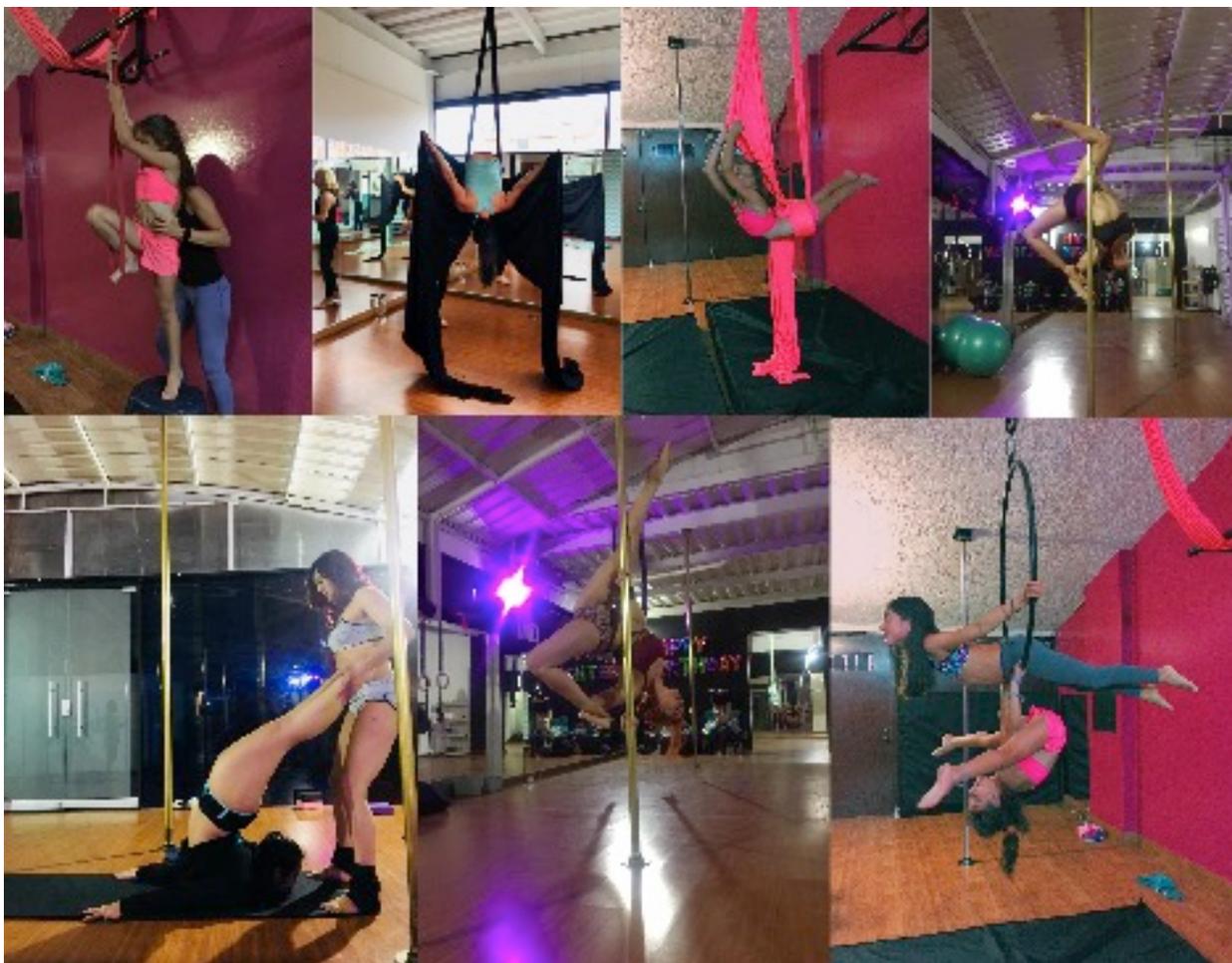
¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?
Yo creo que a menos de que tenga alguna discapacidad en la espalda o algo así que no le permita ejercer fuerza, tal vez, creería que si.

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?
Sí, por que es terapia muscular y se utilizan todas las partes del cuerpo si se maneja como terapia si puede ser.

El 60% restante de quienes participaron en el *focus group* eran de menor edad. Ellos no rechazaron inmediatamente la idea de que los niños lo practicaran y adoptaron una posición más

objetiva sobre el asunto. Al respecto, respondieron con afirmaciones como “El mundo está cambiando y debemos adaptarnos a ello de la mejor manera; si los niños lo desean, no hay que llenarlos de tantos prejuicios, sino apoyarlos”. Esto puede entenderse como una postura reconfortante, que muestra que las nuevas generaciones quieren saber más de otras culturas y de diferentes estilos de vida. Por este tipo de interés se da la oportunidad de involucrar el tema del *pole sport* en la sociedad (ver Anexo 3).

Además del trabajo de diálogo, se asistió a las clases de varias academias de *pole sport*. De este modo fue posible observar cómo la profesora interactuaba con los alumnos, cómo ejecutaba sus clases, con qué disposición llegaban las personas, qué ropa usaban y qué pautas se ejercían en la clase para hacerla eficiente.



[Fotografía de Angie Monastoque]. (Colombia. 2018). Estudio Power Pole Dance.

1.2. Contexto del proyecto

Para esta ocasión se trabajó en el norte de Bogotá, ciudad capital de Colombia. Aquí habitan personas de diferentes culturas, religiones, estratos sociales, edades y con distinta educación, de manera que aportan ángulos variados a la investigación. En esta ciudad también se encuentran los grandes exponentes de este deporte en Colombia como Sandra Toro de Medellín o Andrés Rivera de Bogotá, y una gran parte de la comunidad del *pole sport*. Adicionalmente, es importante saber que se cuenta con el apoyo de la IPSF (Federación

Colombiana de Pole Sport) y la academia de Pole Sport, Power Pole Studio. En estos dos los lugares se ejecutará el proyecto.

Es importante entender el contexto en el que viven quienes hicieron parte de la investigación. La diversidad cultural de la ciudad de Bogotá permite imaginar por qué un deporte artístico como el *pole sport* recibe el interés de algunos niños y ellos tienen el apoyo de sus padres para practicarlo. Aunque este deporte carece de apoyo y hay poca educación respecto de qué es, sí recibe la atención de hijos y padres; estos niños incluso lo hacen parte de su forma de vida y con esta práctica se ponen retos diferentes y derriban varios estigmas existentes respecto de la participación de los niños en este campo.

Debido al análisis observacional, las investigaciones, entrevistas realizadas a gente que no es del contexto ni conoce mucho sobre el *pole sport* como deporte y a gente que dedica su vida totalmente al *pole sport*, se evidencia que los niños que están empezando en esta rama deportiva lo conocen por algún familiar que los motiva y que sabe lo beneficioso que es para los niños adquirir este tipo de habilidades motrices. Algunas de estas habilidades ayudan al desempeño diario, como los reflejos, la fuerza muscular y la flexibilidad.

El estudio de Pole Sport, Power Pole Studio se ubica en el norte de la ciudad de Bogotá. Este ofrece clases de baile, *pole sport*, *twerk*, lira y telas. La mayoría de quienes practican son mujeres que tienen entre 12 y 45 años de edad. El estudio cuenta con siete profesores, entre los que están dos hombres y cinco mujeres. La mayoría de ellas se educaron en el estudio mencionado, llevan entre 1 y 3 años en este deporte.

En cuanto a la infraestructura del establecimiento, este cuenta con tres espacios amplios donde se ejecutan las clases; tienen buenos implementos para entrenar, como colchonetas, tubos en buen estado, piso no resbaladizo, cauchos para estiramiento y otros implementos pequeños (como pesas, elásticos etc.). Las clases son de gran calidad, se aplican diferentes

métodos de enseñanza para que sea evidente el avance y aprendizaje y también se preocupan por brindar un buen servicio y quienes llegan por primera vez sientan que hacen parte de una familia en esta comunidad *pole sport* de Colombia.



[Fotografía de Angie Monastoque]. (Colombia. 2018). Estudio Power Pole Dance.

En cuanto a las clases, manejan horarios estrictos que dependen de la cantidad de gente que asista y de la disponibilidad de los utensilios del lugar. Para los adultos, se dictan clases de lunes a domingo, en jornada de la tarde-noche y en la jornada de la mañana los días sábado, domingo o festivo. Para los niños que asisten a la academia Power Pole Studio, los horarios de clase consisten únicamente en los lunes de cinco a siete de la noche, principalmente debido a la escasez de deportistas de esta edad.

Junto con la observación se les preguntó a los atletas si acompañaban su práctica de algún ejercicio adicional aparte del entrenamiento en el estudio, cuántas veces asistían a la semana y a qué clases del estudio asistían.

Para las clases de los adultos, la mayoría asiste tres veces por semana dada la variedad de clases que se ofrecen para este público. Sin embargo, al realizar el análisis de la observación, se notó que, como los niños solo tienen una clase semanal, no pueden ejercitarse con la frecuencia necesaria para tener un avance notable en el deporte. Sumado a esto, aunque la profesora deje tareas de ejercicios físicos para la casa, los niños tienen la dificultad de que se les olvidan los ejercicios, cómo se hacen, cuánto tiempo deben hacerlos o que parte del ejercicio deben reforzar. Al realizar la práctica de manera deficiente o no hacerla no se ven los avances en las habilidades de las que antes se ha hablado como la flexibilidad, el acondicionamiento físico y la fuerza que la profesora, los niños y los deportistas esperan que se desarrolle.

Debido también a la escasez de clases para los más pequeños, ellos no aprenden con claridad los nombres de cada figura que se realiza en el *pole sport*. Esto hace también que el tiempo de clase para aprender cosas nuevas sea más corto, ya que, al hacer un recuento y observar que los participantes no se acuerdan de los nombres, se tiene que empezar muchas veces prácticamente de cero. Esto dificulta la experiencia de aprendizaje e incluso hace que los chicos pierdan el interés.

La Federación Colombiana de Pole Sport tiene como misión “Promover el desarrollo del Pole Sport como una disciplina deportiva en Colombia, involucrando proyectos que promuevan el crecimiento físico, deportivo y académico de los atletas. Garantizando una organización confiable y transparente tanto administrativa como financieramente”

(fedepolecolombia.com, 2014). Esto muestra que hay un interés por apoyar la práctica en Colombia, necesario para los nuevos acróbatas.

Para la Federación, su visión es que “En el 2019 seremos una organización deportiva y educativa reconocida nacional e internacionalmente. Posicionaremos a Colombia como un país productor de atletas de alto nivel en el pole sport, que se caracterice por su disciplina, talento, trabajo en equipo y equidad deportiva. Logrando ser una de las mejores Federaciones de Pole Sport en el mundo.” (fedepolecolombia.com, 2014). Al emprender en este proyecto también se quiere ayudar a cumplir la visión de la Federación y mejorar el entorno de los deportistas colombianos de *pole sport*. De este modo igualmente se saca la mejor cara deportiva del país.

Igualmente en el marco de la visión que plantea la Federación, este proyecto se orienta a niños entre 8 y 12 años de edad que ya han empezado a practicar este deporte y que han aprendido las ventajas físicas que trae el *pole sport*. Se pretende que refuercen las habilidades motrices que se adquieren en las clases, a través de un acompañamiento en casa para el mejoramiento de este desarrollo deportivo.

Las habilidades motrices son “Competencias adquiridas por un sujeto para llevar a cabo acciones que tiene una organización espacio-temporal concreta para conseguir un objetivo; es decir, el sujeto realiza el movimiento automatizado y coordinado (individualizado) que conserva los parámetros fundamentales y elementos genéricos del modelo técnico deportivo. Capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio” (Batalla, Habilidades motrices, 2000)

También se ve que el aprendizaje de las habilidades deben llevarse de cierta manera para un mejor entendimiento de ellas, “Dentro de la habilidad motriz se equipara a acciones en las que intervienen factores

cualitativos fundamentalmente. Muy ligado a este concepto esta el aprendizaje técnico, utilizándose habilidad motriz en el sentido de la técnica. De manera que cuando trabajamos la técnica de los diferentes deportes, estamos trabajando las habilidades motrices específicas del ejercicio de suelo en la gimnasia artística” (Navarro, 2009, p 23.).

El *pole sport* es una práctica que refuerza las habilidades motrices específicas o deportivas, principalmente por el manejo del cuerpo y de la fuerza con la que se realizan los movimientos y las acrobacias.

1. 3. público objetivo y factores

Los actores que componen este proyecto son los maestros que dictan clases de *pole sport*, especializados en la academia Power Pole Studio, los niños de entre 8 y 12 años que se encuentran practicando *pole sport* en esta academia y los padres, quienes motivan a sus hijos en casa para ser disciplinados en su práctica y quienes ayudan a que los niños empleen el producto resultado de este desarrollo investigativo.

Las relaciones entre estos actores, de padres e hijos y de instructor y estudiante son la pieza clave para la investigación. Con la observación de sus métodos de enseñanza y de acompañamiento se genera una guía para mejorar las habilidades que implica la práctica del *pole sport* pero en casa, ya sea de forma autónoma o en compañía de un adulto o una persona encargada.

1.4. Situación a intervenir

La situación a transformar es el refuerzo de la práctica del *pole sport* que se maneja en casa. Específicamente se busca que mejore el desempeño de los practicantes y que las habilidades motoras deportivas del caso (flexibilidad, fuerza y acondicionamiento físico) que se realizan en clase no se pierdan. Esto se pretende a través de lograr que los niños recuerden los ejercicios implementando una herramienta gráfica. La idea es que esta se pueda utilizar en casa, de modo que ellos avancen de forma individual en su práctica y tengan una experiencia lúdica del conocimiento de su cuerpo y del avance de sus capacidades. Esto permite nutrir autónomamente su desempeño deportivo.

Para entender un poco de las habilidades que se quiere reforzar hacia este deporte estas son:

Flexibilidad: Es una de las principales cualidades físicas básicas junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia. Mantener un grado óptimo de flexibilidad es fundamental para conseguir una práctica deportiva. (*Alberto Bernal, Javier Alberto, La flexibilidad y el sistema ose articular, 2009*). Este es uno de los elementos más importantes para tener un desempeño óptimo en la clase de Pole Sport.

Fuerza muscular: Cualidad física que nos permite, mediante esfuerzos musculares, vencer una resistencia u oponernos a ella o al menos intentarlo. (<http://www.edu.xunta.gal.com>, 2010). Importante para mantenerse agarrado y con eficiencia en el tubo.

Rendimiento físico: La actividad física comprende el conjunto de movimientos del cuerpo con el que se obtiene mayor potencia. Esta se realiza durante un período de tiempo

determinado, en el cual se desarrollan gran variedad de ejercicios con el fin de tonificar o mejorar el metabolismo del organismo. Ello aumenta el consumo de energía, haciendo adelgazar a partir de unas rutinas específicas.

Cuando se habla de ejercicio físico cardiovascular se hace referencia a la ejecución de una actividad física que interviene en el consumo de oxígeno por períodos de tiempo definidos. Las actividades cardiovasculares más relevantes son el trote, la caminata, la natación y el baile aeróbico. Si quieren evidenciar buenos resultados en el mejoramiento físico se debe contar con la ayuda de un entrenador personal y además es imprescindible hacer ejercicios de calentamiento, flexibilidad y pausas. Para cada persona el signo cardiovascular se toma individualmente.

Una buena rutina de ejercicios complementa un buen entrenamiento deportivo y todo esto proporciona grandes beneficios, especialmente si se planean los entrenamientos para cada parte del cuerpo. Asimismo, hacer un calentamiento previo antes de cualquier actividad deportiva, ayuda a no tener lesiones o desgarres. (*hardbody.com.co*, 2018). Dado lo anterior, se espera que una práctica regular del *pole sport* genere un cambio en los niños, este no solo es físico, sino también de autonomía en su trabajo.

Capítulo II

2. 1. Planteamiento del problema

Como se ha justificado anteriormente, las habilidades motrices son esenciales para el desarrollo y desempeño saludable de las personas. Estas se pueden desarrollar con una simple caminata o incluso con actividades deportivas mucho más difíciles.

El *pole sport* como actividad física y gimnástica claramente refuerza habilidades como la flexibilidad, el acondicionamiento físico y la fuerza. Gracias a esto, los niños que practican este deporte tienen un mejor desempeño en sus actividades cotidianas y en su vida deportiva. Sin embargo, el problema específicamente detectado en el estudio Power Pole Studio y en la mayoría de academias de *pole sport* que le dan clase a deportistas infantiles, de 8 a 12 años en Colombia, es que, debido a la poca demanda que tienen las clases, estas se realizan pocas veces a la semana. En consecuencia, los pequeños no evolucionan tan rápido como se podría en el deporte. En la mayoría de estos casos los niños olvidan los nombres de las figuras, cómo llegaron a estas y pierden la agilidad y la fuerza que iban adquiriendo en las clases de *pole sport*.

2. 1. Formulación de la oportunidad de diseño

Esta oportunidad se evidencia en poder reforzar las habilidades motrices que aprenden los niños en la clase de *pole sport*. Se busca ayudar a que puedan reforzar lo aprendido en clase y que por una decisión autónoma o con ayuda de los padres puedan adquirir conocimientos adicionales del manejo de su propio cuerpo. Sumado a esto, pueden aprender a ayudarse en

su práctica con objetos externos. Así es como se involucra el diseño y se generan productos que permitan experiencias de recordación de los ejercicios físicos y del deporte. En general, se mejora la práctica de los deportistas y su interés por el *pole sport*.

2. 2. Pregunta investigativa

¿Cómo reforzar por medio del diseño la experiencia de la práctica del *pole sport* y la recordación de las habilidades motoras aprendidas en esta clase para los niños entre 8 y 12 años de edad de la academia Power Pole Dance de la ciudad de Bogotá?

Capítulo III

Objetivos.

3. 1. Objetivo general

A través del diseño, reforzar la experiencia de la práctica del *pole sport* y las habilidades motoras que aprenden los niños de 8 y 12 años de edad en esta clase de la academia Power Pole Dance de la ciudad de Bogotá, Colombia.

3. 2. Objetivos específicos

- Observar qué habilidades motrices específicas aportan los entrenamientos y las clases de *pole sport* a los niños entre 8 y 12 años de edad en la academia Power Pole Studio.

- Determinar qué habilidades debe reforzar el niño en la casa según su maestro y por qué no se aplican las tareas en casa.

- Identificar figuras, colores u objetos que los deportistas entre 8 y 12 años relacionan con su aprendizaje del *pole sport*.

- Incentivar las habilidades motrices específicas en los niños de 8 a 12 años de edad, para que practiquen en casa y no pierdan lo avanzado en clase de *pole sport* en la academia Power Pole Dance.

- Crear un producto que mediante el medio de acceso a los deportistas, se implementen piezas gráficas, de branding, marca y creación de personajes que ayuden a la recordación de los ejercicios de la clase de *pole sport*, a los niños de 8 y 12 años de edad.

Capítulo IV

Justificación.

El tema escogido nace de un gusto y una experiencia personal, pues al pertenecer a esta comunidad es fácil ver las falencias, las problemáticas y las deficiencias a nivel social y técnico que afectan el desarrollo de la práctica y la integración y participación de nuevos deportistas en este campo. Además de esto, el mal nombre social que erradamente se le ha dado a la práctica afecta directamente el desempeño deportivo puesto que afecta la falta de

popularidad y por lo tanto menor oferta hacia el *pole sport*, en vez de ser un daño para la sociedad, se puede convertir en un método de esparcimiento, diversión y expresión deportiva que aporta beneficios físicos para la salud y también para el equilibrio emocional y mental.

De esta experiencia personal apoyada en la investigación se quieren mostrar las grandes ventajas que trae el *pole sport*, y que además es un deporte que tiene acogida y favorece la salud de quienes lo practican. El proyecto se enfoca en el manejo de la práctica de los niños que ya lo ejercen, para seguir motivándolos en esta disciplina, que se formen buenos y grandes atletas a futuro, y se genere el espacio para crear una conexión entre el *pole sport* y el Diseño Gráfico. De esta alianza puede surgir una mejora de la práctica del deporte y de los ejercicios que tenga efectos en el progreso de los niños con los que se va a trabajar.

4. 1. Pertinencia disciplinar

Al involucrarse en la comunidad *pole sport* de Bogotá y al buscar aportar con este proyecto a apoyar la misión de la Federación Colombiana de Pole Sport, se pensó en realizar un diseño de experiencia. Este representa “[e]l conjunto de factores y elementos relativos a la interacción del usuario, con un entorno o dispositivo concretos, cuyo resultado es la generación de una percepción positiva o negativa de dicho servicio, producto o dispositivo” (Shedroff Nathan, Las emociones están en camino a la innovación significativa).

Al basarse en la investigación del usuario que evidencia la problemática ya mencionada y se pueden aplicar las fases metodológicas de investigación . Esto permite apuntar a una solución viable y efectiva de la cuestión mediante el diseño gráfico.

Capítulo V

5. 1. Marco legal y estado del arte

Respecto de expresiones como esta, las leyes de Colombia comprenden:

Artículo 20. Libertad de expresión e información (1991)

Comprende este artículo además la responsabilidad de los medios masivos de comunicación, derecho a la rectificación y prohibición de censura. La libertad de expresión es una condición necesaria para que el ser humano se desarrolle plenamente en sociedad, pues se entiende por el que el hombre por que se preocupa el derecho en Colombia, no es el hombre aislado sino el hombre en sociedad. Es así como el artículo 1 dice que la República de Colombia se funda en el respeto a la dignidad humana, el trabajo, la solidaridad y la prevalencia del interés general. Por lo tanto se busca con la libertad de expresión la realización del ser humano como individuos dentro de una sociedad. Pero no solo se busca la realización del individuo con la libertad de expresión, también la realización del Estado social de derecho, democrático, participativo y pluralista. El ser político se desarrolla en un Estado democrático, solo si puede expresarse libremente, difundir su pensamiento, recibir información veraz e imparcial y si es el caso fundar medios masivos de comunicación que no podrán por lo tanto ser monopolio exclusivo de nadie, ni aún del Estado.

En cuanto al párrafo anterior la ley Colombiana da total libertad a este tipo de expresiones artísticas, dando lugar al aporte de este proyecto.

5. 2. Marco teórico

Los autores investigados que se han nombrado anteriormente en este proyecto sustentan la importancia y las ventajas que adquiere la persona que practica el *pole sport*, ya sean niños, jóvenes o adultos. Incluso luchadores en la India y acróbatas en china mejoran sus habilidades al desarrollar el deporte (Camerino, Deporte recreativo, 2000). También hay textos que documentan cómo en el siglo XXI las federaciones nacionales de este deporte han combatido contra su mal nombre que se le ha dado a esta práctica sin conocerla en detalle.

La importancia de la documentación investigada y de las entrevistas a personas que saben del tema en Colombia demuestran que con esfuerzo y dedicación se llega lejos en este deporte. La comunidad *pole sport* de Bogotá sin duda quiere enfatizar en el contenido deportivo de esta práctica incentivando a las mujeres, hombres y niños a dejar de lado el imaginario común para que se atrevan a conocer de qué se trata. A esto se suma el diseño que se propone en este proyecto para resolver las problemáticas seleccionadas que surgen en la academia Power Pole Dance respecto del *pole sport*.

Respecto de la propuesta de diseño, se usará el diseño de experiencias. Según Nathan Shedroff, en su libro *Las emociones están en camino a la innovación significativa*, mediante el diseño de experiencias las empresas pueden promover sus productos. El camino entre el significado y las emociones lo traza el diseño de experiencias.

El significado es solo una de las dimensiones de esta experiencia; construir emociones es otro de muchos elementos con los que se diseña y para los que se diseña. El diseño de experiencias es un

creciente desarrollo del diseño que abre las puertas a múltiples sentidos y a otros atributos de una experiencia que suelen ser ignorados. Algunos de estos atributos son:

Significación, como fue descrita anteriormente.

Duración, o el flujo del tiempo durante la experiencia del cliente.

Amplitud, la consistencia apropiada a través de los múltiples puntos de contacto en los que el cliente interactúa con el producto, servicio o experiencia de la empresa.

Intensidad, qué tan aparente es la experiencia en nuestra atención y conciencia.

Interacción, qué tan pasiva, activa o interactiva es la experiencia del cliente.

Detonantes, los variados elementos sensoriales de forma, textura, color, sonido, olor, sabor, etc. que comunican la experiencia y “disparan” el significado previsto. (*Shedroff. 2014, p. 14*)”

Mediante estos componentes se presenta un prototipo que refuerce las habilidades de los deportistas (flexibilidad, fuerza y acondicionamiento físico), que se pueda utilizar fuera de los horarios de la clase de *pole sport* que ofrece la academia, que pueda usarse de manera autónoma o con acompañamiento de los padres, y que mejore la recordación de estas habilidades para tener un mejor desempeño en la clase y cumplir los objetivos que el deporte plantea.

Con esta guía, y la ayuda de la mamá, se realiza una entrevista a una niña que lleva varios años practicando este deporte y que no tiene más de 10 años. Se le preguntó por qué y cómo había llegado a este deporte, cómo se sentía respecto de sus compañeros de clase del colegio. Sus familiares tomaron esta práctica de buena manera, de modo que se evidenció la grata sorpresa de que ella había llegado al *pole sport* gracias a sus abuelos, pues había un tubo de soporte en la casa y vieron que ella se divertía, así, quisieron involucrarla en un entrenamiento

que contara con un objeto parecido (tubo). De esta manera, ella llegó al *pole sport* para mejorar sus habilidades físicas y por diversión (Anexo 4).

Con la ayuda del análisis observacional que se realizó de las personas mencionadas en la presentación de este proyecto, se pudo evidenciar que al hablar de que los niños realicen *pole sport* como deporte todavía causa controversia en las personas que no lo conocen. Por este motivo, algunos niños y padres que ya lo practicaban se ven a veces influenciados por “las malas

lenguas” y dejan de lado los avances que han tenido al practicarlo por un tiempo. Por esto, a veces la comunidad del *pole sport* pierde miembros y algo de impulso para convertirse en deporte cada vez más popular.

Respecto de las problemáticas que surgen en el lugar investigado, que corresponden a la escasez de deportistas menores de 12 años y a la desmotivación de practicar deporte de forma autónoma fuera de las instalaciones de la academia, este proyecto busca una solución que funcione aportando un valor de experiencia para el usuario. Así, se marca la pregnancia emocional y se da valor agregado al desarrollo deportivo del público objetivo. También se promueve la recordación de ejercicios claves de la clase y se agrega una motivación más para realizar la práctica fuera de los horarios de clase.

5. 3. Mapas mentales

5. 4. Marco conceptual

En uno de los libros utilizados para este proyecto, *Metodología de la investigación* de Carolina Mayorga Rodríguez (año), se habla de cómo llevar a cabo un proyecto de investigación por fases y puntos clave. De esta manera se coordina la información y se recolectan datos para un

resultado más fructífero en cuanto a investigación y análisis. De esta manera ejercer una investigación sustentable y eficiente para la comunidad del pole sport.

En la *Guía práctica del pole dance* de Viviana Morales se muestra una base de enseñanza, cuidados y especificaciones para realizar el *pole sport*, dictarlo y tener una vida con base en esta práctica. Esto último implica desde la forma de comer, dormir y cómo llegar a alcanzar los logros propuestos desde la autonomía o desde la enseñanza. También muestra cómo entrar en este mundo desde cualquier edad, cuál es su psicología, coreografía, manejo de ansiedad, de autoconfianza, de lesiones y la motivación que se debe tener para continuar con el proceso deportivo y artístico. También aporta datos, consejos e historia del *pole sport*, niveles que lo conforman y plantillas de entrenamiento. (Morales, 2013 p. 41)

5. 4. Procesos de enseñanza y aprendizaje

Como el proyecto se enfoca principalmente en los avances que tienen los niños que practican el *pole sport*, se hizo un análisis observacional de los métodos de enseñanza que utilizan los profesores a la hora de desarrollar sus clases con los niños.

Ya que el *pole sport* se enseña como un deporte, los métodos de instrucción que se usa se basan en aquellos que se aplican a la enseñanza de la educación física y de las habilidades

motrices. Según Beatriz Hernández Nieto, licenciada en Psicopedagogía de España, dice que este

método que se utiliza en este campo deportivo se llama trabajo por grupos. Esto, ya que es un pequeño grupo de niños que practica este deporte y que asisten a la clase (un grupo de máximo seis niños y el maestro) que realiza los ejercicios bajo el mando del profesor, quien atiende a las diferencias individuales de los alumnos.

El papel fundamental del profesor es prestar atención a los diferentes niveles de ejecución y avance del grupo, mostrar el proceso de las figuras o coreografías (combos) que se realizan y ayudar o guiar a los niños, haciendo de la actividad algo especial y divertido.

Capítulo VI

6.1 Diseño metodológico preliminar

1. Descubrir: Esta fase ya se describió cuando se habló de la ejecución del análisis observacional. En este se descubren los problemas en los que se puede intervenir respecto del tema escogido, por su historia y por su situación actual en Bogotá.

2. Explorar y definir: En esta fase se escoge el lugar a trabajar, también ya mencionado. En este caso es el estudio Power Pole Dance en la ciudad de Bogotá. Con esto se realiza un análisis para comprender qué problemáticas posee el estudio y cómo intervenir, con qué público se trabajará (niños de 7 a 12 años de edad) y qué temas se tratarán (las habilidades motrices realizadas en clase y que se pueden fortalecer en casa a través del diseño a realizar).

3. Hallazgos y concepto: Aquí se presentan las fases metodológicas para cumplir los

objetivos. Estos se diseñan y luego ejecutan a partir de métodos de recolección de datos para sacar el concepto transversal que permite elaborar el diseño de la solución.

4. Crear: Esta fase se estructura con base al concepto transversal que plantea el producto de diseño que a realizar. El producto debe resolver la problemática y la pregunta planteada anteriormente. Con esto se evidencia claramente lo aprendido en Diseño Gráfico y los marcos teóricos estudiados.

Así, se aborda este tema con la ejecución de las fases metodológicas que ayudan a recaudar la información necesaria para ejecutar la solución del problema y de la pregunta planteada .

6.1 .Fase 1, AEIOU

Para resolver la necesidad se empezó con la primera fase cuyo objetivo es observar qué habilidades motoras básicas o específicas aportan los entrenamientos de *pole sport* a los niños entre 7 y 12 años de edad en la academia Power Pole Dance. Para esto se ejecuta una herramienta utilizada en *Design thinking* que se llama AEIOU. Con esta se hace una observación profunda de los componentes, personas u objetos que tienen relación con los actores y el público objetivo.

“El nombre de esta herramienta proviene de las siglas en inglés de Activities (Actividades), Environments (Lugares), Interactions (Interacciones), Objects (Objetos), y Users (Usuarios). Sirve para conocer en profundidad el contexto del reto. Para ello, hay que centrar la observación en cinco aspectos:

Actividades: las acciones que las personas desarrollan relacionadas con el reto.

Lugares: identificar los ambientes.

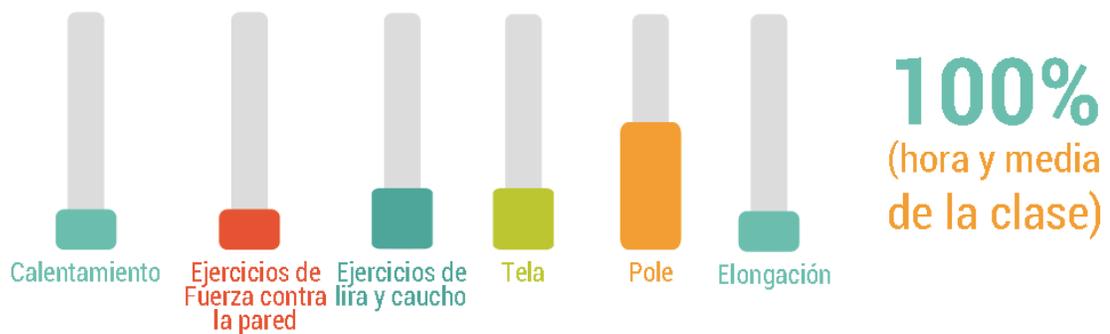
Interacciones: observar en profundidad los comportamientos y acciones.

Objetos: los elementos relacionados con el reto y las relaciones que se establecen entre ellos.

Usuarios: las percepciones que tienen los usuarios con respecto al problema.

Esta técnica forma parte de un tipo de investigación: la primaria, o concretamente la investigación etnográfica.” (*designthinking, 2018*)

◆ Actividades:



◆ Objetos

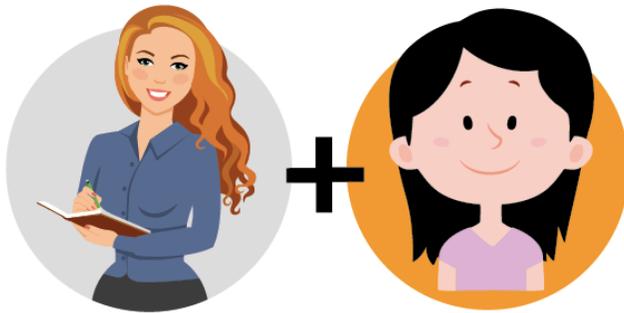


◆ Lugar

El estudio esta acondicionado de manera que hay un aplio espacio para desplazarse y para sentirse cómodo, hay un piso de madera que ayuda a la amortiguación de los movimientos bruscos y caidas, permite que uno no se resbale ni se lastime por andar descalzo o en medias.

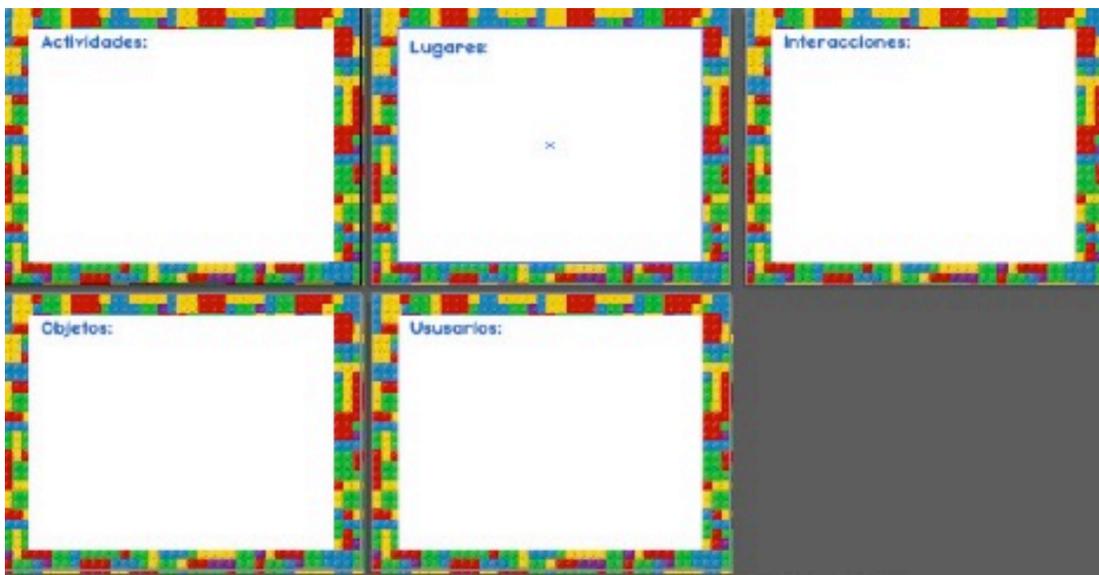
(Anexo 4)

◆ Interacción



- Positivo
- Aprendizaje mediante el juego
- Paciencia
- Va al nivel de cada una.

◆ Usuarios

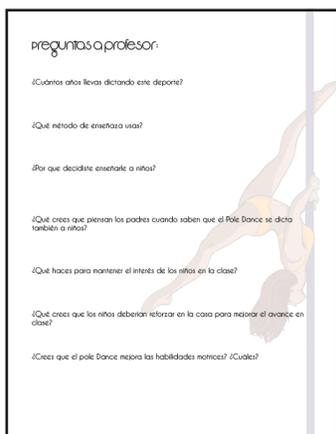


[Plantilla diseñada para la ejecución de la fase.]

La herramienta diseñada consta de cinco hojas tamaño carta. En estas se escriben los elementos que componen cada fase, así se determinan las habilidades motrices que más ejercen los niños cuando tienen la clase de *pole sport*. Luego se puede ver cuáles son sus debilidades a superar y cómo se pueden reforzar autónomamente.

6. 2. Fase 2, Maestro

La segunda fase busca cumplir el objetivo de descubrir qué habilidades puede o debe reforzar el niño en la casa para un mejor desempeño en las clases de entrenamiento de *pole sport* en la academia. Para esta fase se diseñaron unas preguntas para el profesor o instructor con las que se espera saber cuál método de enseñanza aplica, hace cuánto se dedica a trabajar con niños, qué espera de la evolución de los niños en casa y qué ejercicios deberían y podrían ejecutar los niños solos en la casa.



[La herramienta está diseñada en tamaño carta y con una ilustración que especifica el tema.]

El resultado de la entrevista:

Pilar Bonett lleva ocho años dictando *pole sport*, es bailarina profesional e instructora de gimnasia desde hace muchos años, le interesó que los niños aprendieran este deporte. Como es profesora de gimnasia, sabía que con el *pole sport* la práctica iba a ser un poco más divertida.

Así fue que incentivó a las chicas a las que les enseñaba gimnasia para que experimentaran con el *pole sport*, y ahora se dedica a dirigirlo. Enseña de manera lúdica y entretenida mediante juegos y gimnasia, dejándose llevar por aquello que quieren aprender las niñas.

Por su experiencia, dice que los niños deberían practicarlo ya que, aparte de que es divertido, ayuda a desarrollar habilidades como la fuerza, el agarre, la seguridad, la flexibilidad y algo que es importante desde que se tiene conciencia de sí mismo, la autoestima.

6. 3. Fase 3, Expresión

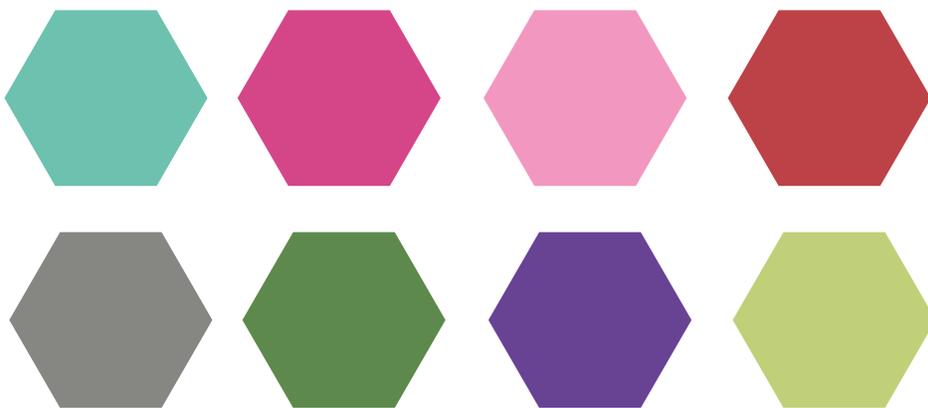
La tercera herramienta ejecutada para cumplir con esta fase es una hoja carta con colores en la que los niños expresan libremente lo que sienten por el *pole sport*, también indican con qué colores lo identifican o qué colores les gustaría ver relacionados con su deporte; también escriben cómo se llaman y qué edad tienen, para poder así empezar a cumplir el objetivo tres: **Proponer una manera de incentivar las habilidades motrices específicas en los niños de 7 a 12 años de edad, para que practiquen en casa y no pierdan lo avanzado en la clase de *pole sport* en la academia *Power Pole Dance*.** Luego se puede continuar con en la propuesta de diseño.



Los resultados de la herramienta ejecutada fueron:

Esta fase se realizó para identificar el gusto de colores que prefieren las niñas y con los que identifican la práctica del *pole sport*.

Dominan los colores turquesa, rosados y rojos.



(ver testimonio del ejercicio, Anexo 5)

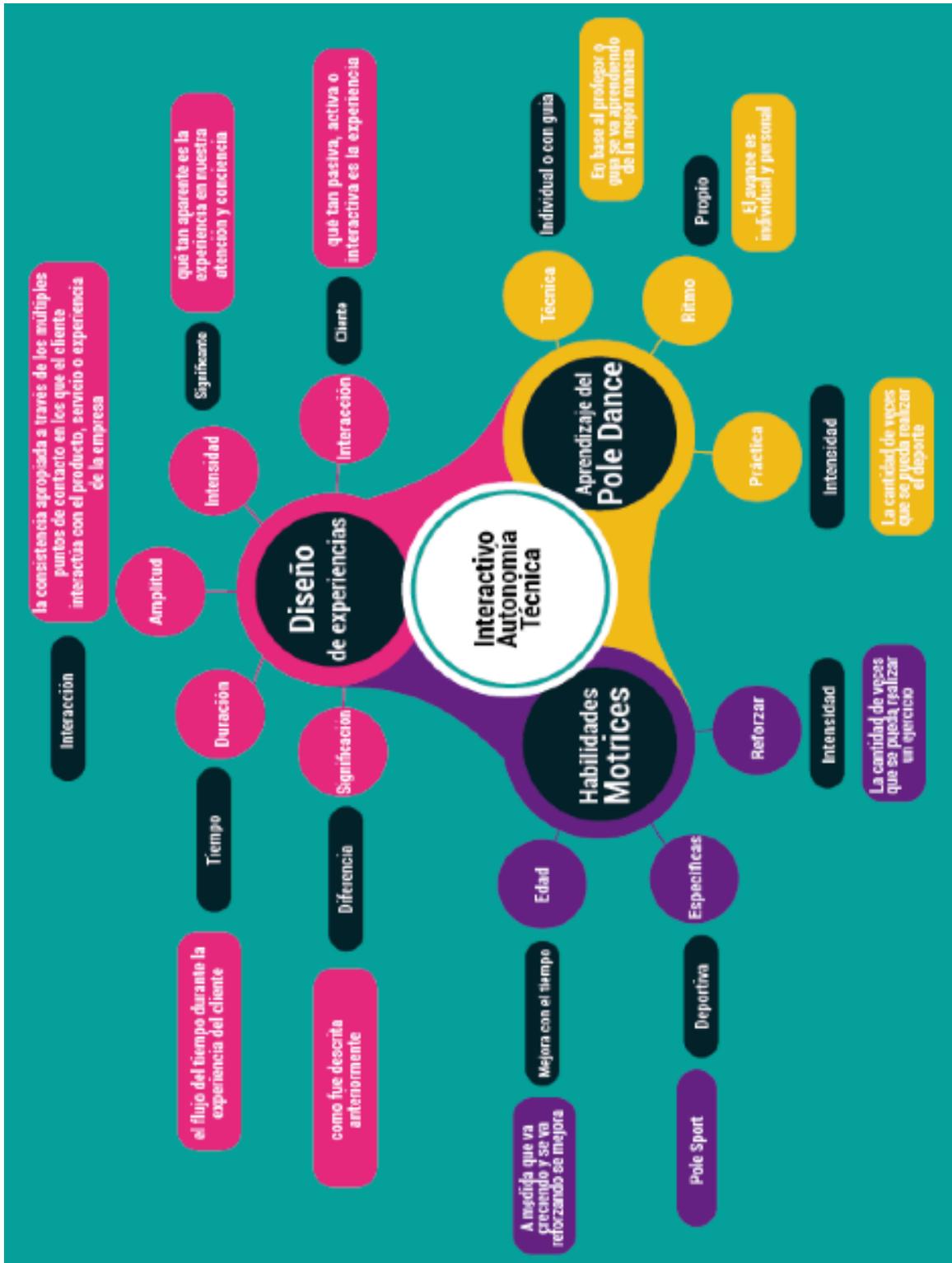
Los datos recogidos en las fases metodológicas sirven para realizar el producto con base en el diseño de experiencia, de manera que se resuelva la problemática que plantea el proyecto.



Al terminar el desarrollo de las fases metodológicas y con lo investigado anteriormente (el análisis observacional, los *focus group*, las entrevistas y las lecturas) se puede pasar a exponer el concepto transversal.

Este permitirá generar coherencia al proyecto de forma que este cubra las necesidades y las problemáticas planteadas a través de la imagen, la experiencia y la composición de la herramienta.

6.4 Concepto transversal



Capítulo VII

7. 1. Decisiones de diseño

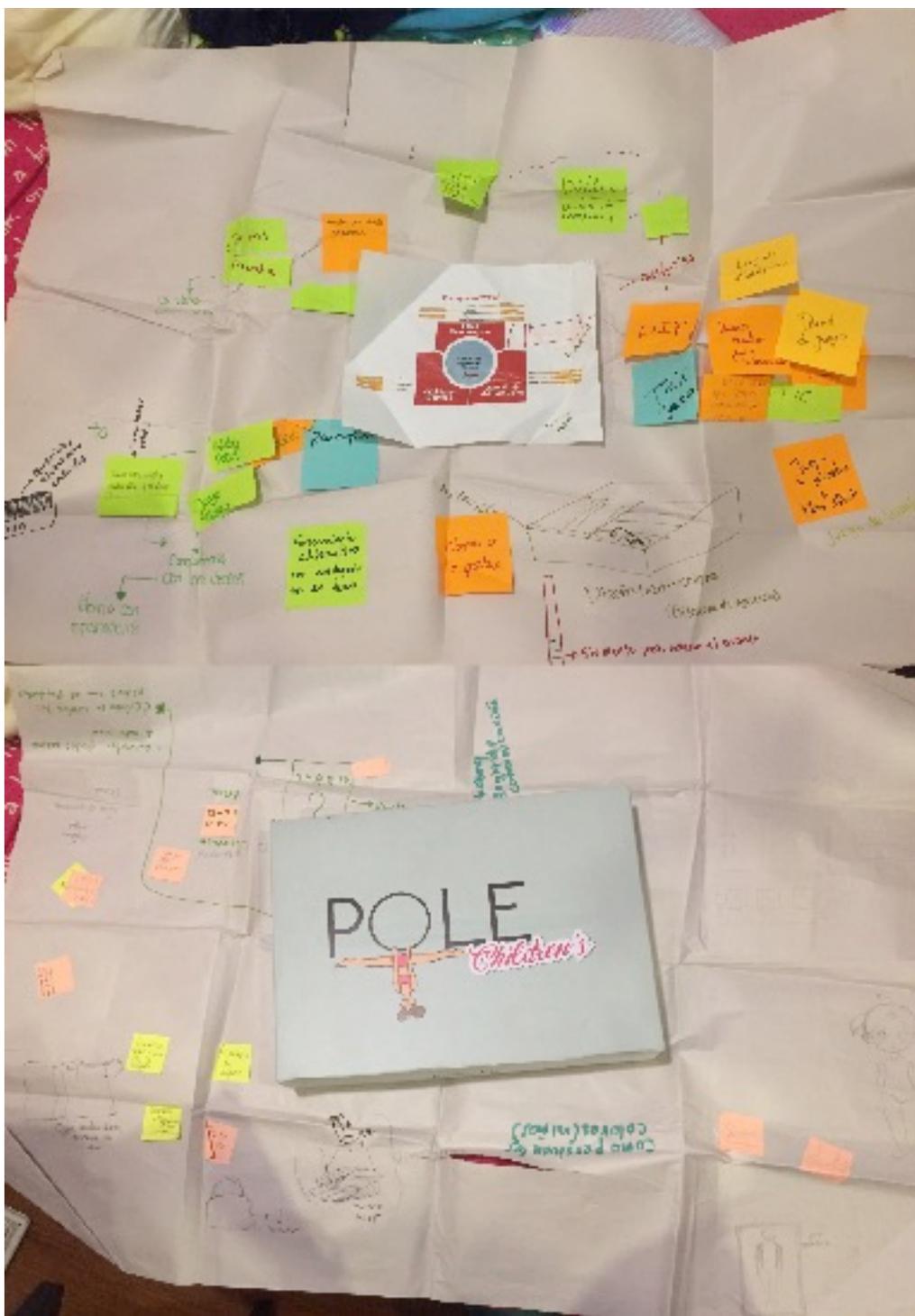
Con el análisis de la información recolectada se estructuran las categorías y los hallazgos con las características que del concepto transversal de este proyecto. Así, se estructuran las decisiones de diseño atendiendo a las diferentes necesidades y problemáticas técnicas por resolver para los actores y público objetivo.

En cuanto a las decisiones de diseño, una de las fases realizadas se hizo pensando en empezar con la ejecución del producto. Este es un prototipo que desarrolla las habilidades aprendidas en la clase de *pole sport* (habilidades como la flexibilidad, el acondicionamiento físico y la acrobacia-fuerza muscular y agarres en el tubo).

El prototipo cuenta con componentes ajenos al diseño que se usan para el mejoramiento de esas habilidades. El diseño entra en la producción del empaque y de la experiencia que generará la dinámica de instrucciones; estas se verán ilustradas de manera llamativa, para el entretenimiento y la motivación del niño, y estarán acompañadas de textos cortos y fichas para guiar el proceso y los nombres de las figuras que se quieran aprender en las próximas clases.

Después de un proceso de creatividad y luego de plasmar las ideas principales del prototipo, pensó en una caja con los objetos requeridos para la práctica y las piezas gráficas que permitieran entender los ejercicios necesarios para reforzar las habilidades en casa.

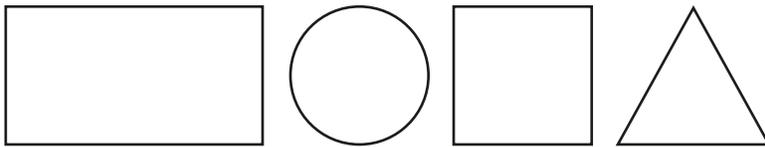
Con las evidencias y las pruebas desarrolladas se comprueba que el producto realizado para el público objetivo sí es funcional. También se verifica que lleva la esencia de lo que este deporte quiere representar; esto es seriedad, pero también diversión, lo que hace del *pole sport* un ejercicio para las personas de todas las edades.



[Fotografía tomada por Angie Monastoque, 2018, clase de taller V]

7. 2. Componentes del lenguaje visual

Formas y figuras: Las figuras que se usan en esta propuesta de diseño son el círculo, el triángulo, el cuadrado y el rectángulo. Se utilizan en formas como la parte de los libros guías que componen la maleta de ejercicios. (La Escuela De Diseño CEI [EDC], 2015), Haciendo que los niños relacionen las figuras básicas.



Color: Para darle color al prototipo se utilizó un color basado en la escogencia de las niñas y en el significado que tiene. Según plantea Ciara Molina: Cada color tiene un significado en nuestro subconsciente, a él le asociamos toda una serie de virtudes y valores que tienden a ir de la mano de la cultura en la que vivimos. Por ejemplo, mientras que en España el amarillo en ciertos ámbitos se considera un color de superstición, en Perú es el color con el que reciben la llegada del nuevo año para que este les sea más próspero.

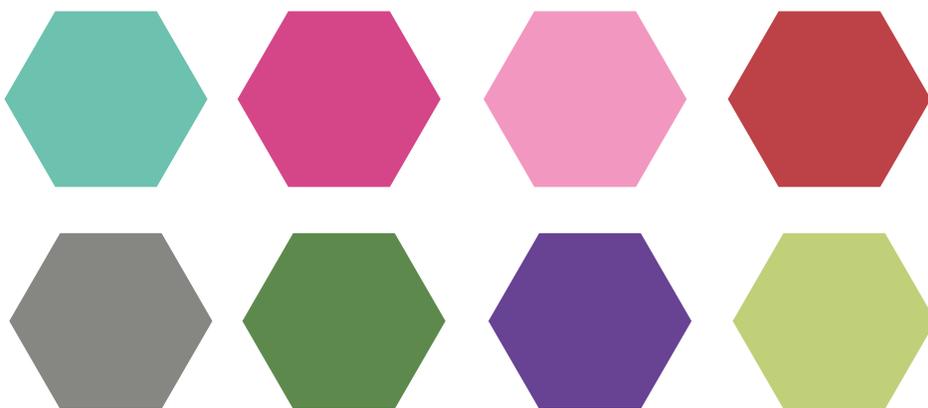
El verde

Es un color que se utiliza como sedante. Simboliza la esperanza, la estabilidad, la fecundidad, lo que ha de venir. Representa al equilibrio, ayuda a sentirse más tranquilo y sereno. Se suele utilizar en casos de insomnio, fatiga, jaquecas, excitabilidad nerviosa, ya que disminuye la presión sanguínea y baja el ritmo cardíaco. Pero también tiene un lado más negativo y es que puede significar locura.

El azul

Pertenece a la gama de los colores fríos pero es un color que transmite serenidad, confianza, calma y tranquilidad, eso sí, una sobreexposición al mismo puede conllevar estados de tristeza, melancolía, depresión y fatiga. Normalmente se aconseja que se combine con colores cálidos para encontrar el equilibrio emocional. (Molina, 2017, <http://www.ciaramolina.com/colores-y-emociones/>)

Estos dos colores serán combinados dando una tonalidad turquesa, aconsejable para calmar el estrés mental, el cansancio y que genera el sentimiento de estar limpio. Si se visualiza el color turquesa, se deja atrás el agobio y la confusión. Uno se relaja y se sacia por dentro. A nivel de sanación: se utiliza para aumentar el sistema inmunológico, elimina la inflamación, las inflexiones, problemas de tiroides, problemas de garganta. Es un color, que nos anima a empezar de nuevo con fuerzas renovadas e ideas nuevas. El turquesa es bueno, para momentos en los que uno se siente solo, nos ayuda a ser más comunicativos, sensibles y creativos. (Molina, 2017, <http://www.ciaramolina.com/colores-y-emociones/>)



[Colores utilizados en el prototipo]

Texturas: Las texturas usadas para este proyecto se reflejaron en la maleta; esta es un objeto práctico y fácil de portar para el prototipo de ejercicio.



[Texturas usadas en el prototipo]

Tipografía: Las tipografías que se manejaron en este proyecto cumplen varias funciones. Por ejemplo, una, de ser legible y, otra, de ser dinámica y llamativa a la vista del público joven.

Shatu

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890

!"#\$%&'()*=?¿

Marguerite

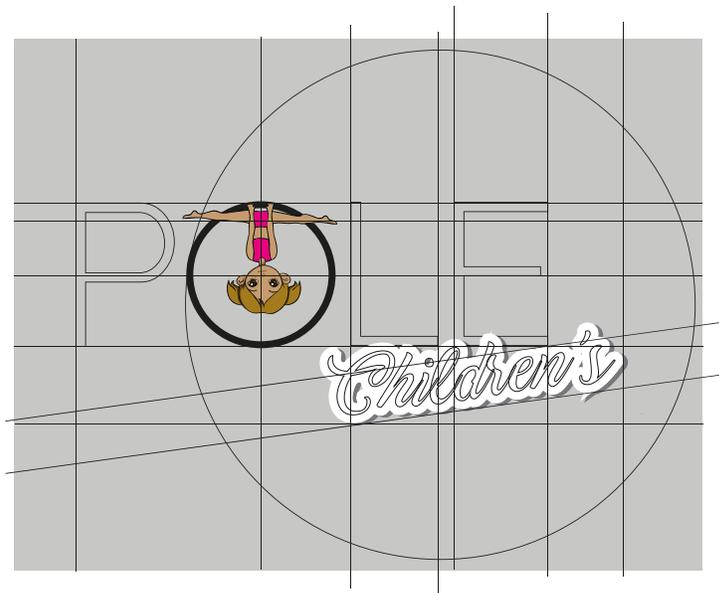
*ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz*

1234567890

! ". \$ % & ' () = ? @

Retícula:

Este tipo de retícula se determina según los movimientos del cuerpo; se utilizan como base líneas rectas y círculos.



Capitulo VIII

8. 1. Producto de diseño

Después de la creación se llegó a la idea de elaborar una maleta que, además de cumplir con los requisitos, fuera fácil de cargar y transportar. Así, se podrían realizar los ejercicios en el lugar donde la persona se sintiera cómoda.

Para los diseños internos de las piezas se utilizó la figura gráfica de las niñas. Las ilustraciones para representar los ejercicios se representan en tres chicas debido a que son tres libros, (flexibilidad, fuerza, estado físico). Las tres se diferencian por el color, con el turquesa como predominante por la marca y por el color principal de toda la pieza.

Nombre de producto: Pole Children´s, debido a que el nombre debe ser claro para poner en contexto al publico, (*pole* para niños) y se le da significado al producto desde el nombre.

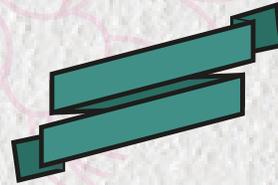
Función Formal: El prototipo cuenta con tres libros ilustrados; cada libro tiene ejercicios que refuerzan las habilidades, la fuerza, la flexibilidad y el estado físico de quien practica el deporte.



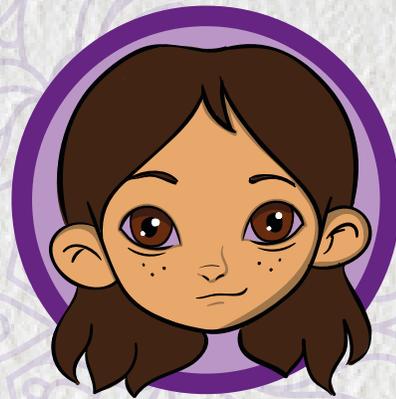
Este libro es uno de los 3 que se han diseñado para reforzar en casa la fuerza, flexibilidad y estado físico que se necesita para emplear en la clase de Pole Sport de la academia Power Pole Studio.



FLEXIBILIDAD



Este libro es uno de los 3 que se han diseñado para reforzar en casa la fuerza, flexibilidad y estado físico que se necesita para emplear en la clase de Pole Sport de la academia Power Pole Studio.



CARDIO



Ejercicio con pesas



● Levanta un brazo hacia el frente con la pesa en la mano y la otra en la cintura, y párate derecho



● Inclínate de frente levantando un pie hacia atrás y dejando que la pesa ejerza un esfuerzo y manteniendo el equilibrio

Pierna

[El diseño de las páginas internas.]

En los libros ilustrados se registra un antes y un después de cada ejercicio de las habilidades a reforzar, con la descripción de cómo se debe hacer el ejercicio, la herramienta que se usa y enfatizando la parte del cuerpo que se refuerza, como muestran las imágenes.

La maleta también contará con unas fichas acomodadas en un tipo de llavero, sujetadas a la maleta, y con los nombres de algunas figuras importantes en el *pole sport*. Cada ficha tiene los nombres, la ilustración correspondiente y un código QR, el cual irá enlazado a un video que explica cómo llegar a la figura.



Logo:



Implementos de la maleta



Caucho elástico.



Lazo de saltar.



Termo para agua



Colchoneta marcada para los ejercicios.



Fichas con llavero en la maleta.



Libros y libreta de anotaciones de la profesora, cada uno en su bolsillo.



Camiseta para acompañar el traje deportivo para entrenar.



Vestido para entrenar y utilizar para el tubo]



Prototipo final.

Función simbólica: Esta función nace a partir del trabajo con las niñas, ya que en el ejercicio de pensar qué veían en un futuro con el *pole sport*, se representaban a ellas mismas.

Ella es Mariana, tiene 8 años y hace telas, *pole sport* y lira desde hace unos meses.



Ella es Juana, tiene 10 años y hace telas y *pole sport* desde los 9 años.



Ella es Emilia, tiene 11 años y hace telas y *pole sport* desde los 8 años.



CO

Función Pragmática:

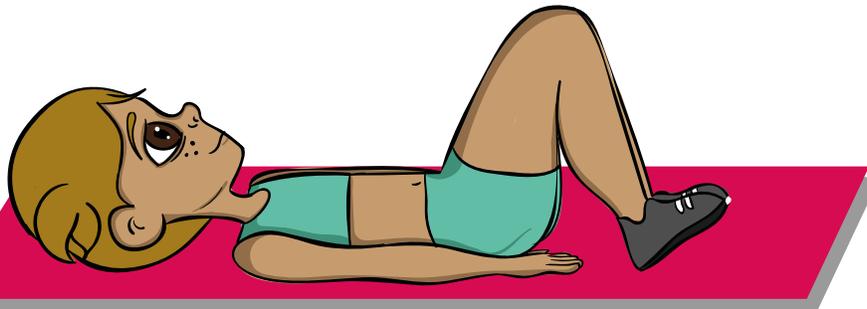


3



Leer los libros guía antes de empezar a hacer los ejercicios

4



Hacer los ejercicios

Conclusión

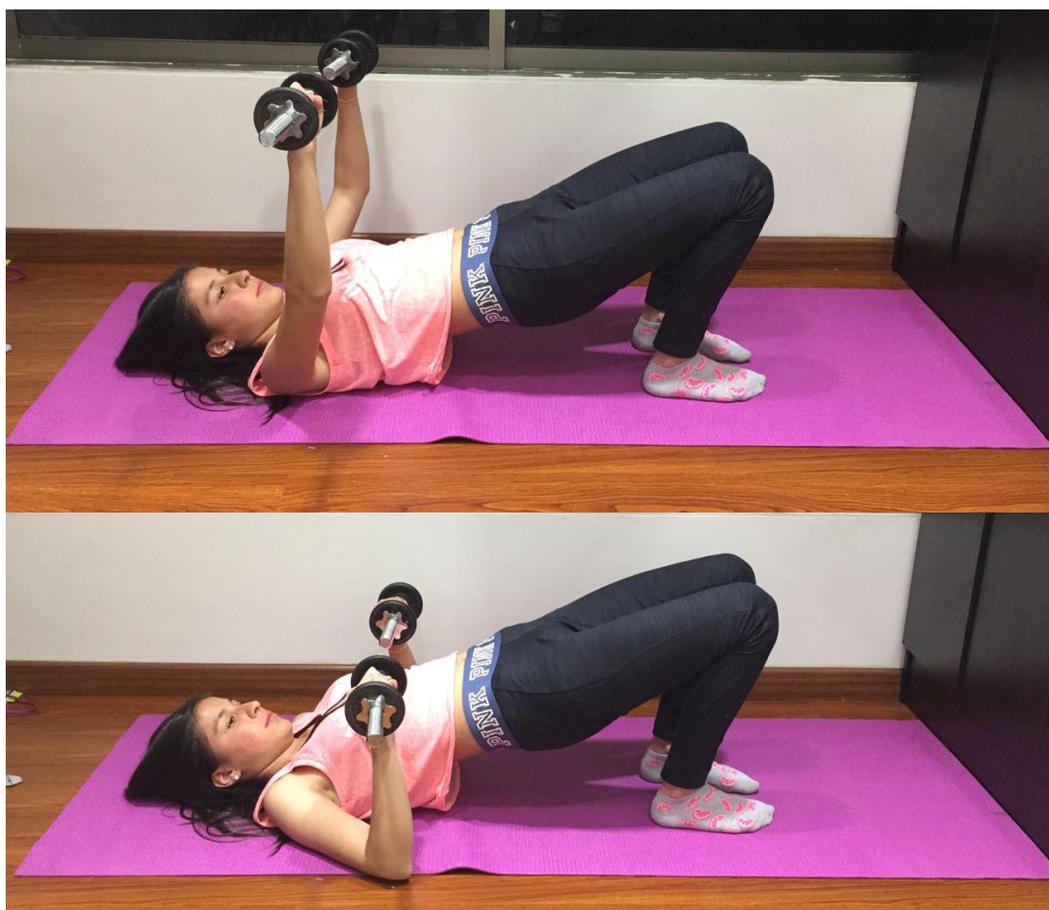
Después de la investigación realizada, de haber planteado las fases metodológicas y de cumplir con cada uno de los objetivos propuestos para este proyecto, se llegó a un producto final que cumple con lo propuesto. Adicional a esto, para garantizar el desempeño de este producto se realizó un testeo con una niña de 12 años; así se comprobó la funcionalidad de los componentes presentados y de las instrucciones que daban los elementos gráficos para responder al público objetivo. En este caso, las niñas que practican *pole sport* en la academia

Power Pole Dance studio; se creó una herramienta que pueden adquirir para reforzar, en casa o fuera del estudio, las instrucciones de ejercicios aprendidas en la clase y mejorar su desempeño en la misma.

En el testeo se trabajó con cada niña en su casa. Aquí se tomaron fotografías con autorización de los padres que ejemplificaran los ejercicios plasmados en el libro y que comprobaran que el músculo que muestra la imagen ilustrada es el que se refuerza con el ejercicio correspondiente.

De acuerdo al seguimiento del producto el publico objetivo y sus padres estuvieron satisfechos con el producto ya que es fácil de transportar y con todo lo necesario para su uso.

47





Referencia:

Mayorga Rodríguez, Carolina (2002), Metodología de la investigación, Bogotá, Colombia, Panamericana.

Wong, Wucius,(1995), Fundamentos del diseño, Barcelona, España, Gustavo Gil.

Morales, Viviana (2016), Guía practica del Pole Dance, Buenos Aires, Argentina, eBook Kindle

Glosario Educación física (2018). Habilidades motrices. Educación física. Glosario. <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/habilidades-motrices>

Van Hout, Marco. (2008) . Comprendiendo, midiendo, diseñando (para la) emoción. Diseño de experiencia. Faz. http://www.revistafaz.org/articulos_2/08_emociones_vanhout.pdf

Shedroff. Nathan. Las emociones están en camino a la innovación significativa. Página web. Faz. http://revistafaz.org/articulos_2/01_lasemociones_shedroff.pdf

Batalla flores, Albert (2000), Habilidades motrices, Barcelona, España, Inde.

Camerino Foguet, Oleguer (2000), Deporte recreativo, Barcelona, España, Inde.

PROFEJORA

Nombre Cindy Cáceres 28 años

ENTREVISTA

- ¿Cómo conociste el Pole Dance? ✓
Estaba buscando trabajo, asistente administrativa de un estudio de Pole dance 2009.
- ¿A qué edad empezaste en el mundo del Pole Dance? ✓
18
- ¿Qué ventajas le ha traído a tu vida el Pole Dance? ✓
Felicidad.
Es lo que más la hace feliz
fuerza, flexibilidad, conocer gente, proyecto de vida
- ¿Por qué decidiste dedicarte al Pole Dance?
Deporte súper completo, retos diarios, nunca se termina de aprender.
- ¿Cómo te ves en el futuro como Pole Dancer? ✓
Ser la mejor del país
- ¿Qué opinó tu familia cuando empezaste con el Pole Dance? ✓
Apoyo familiar.
- ¿Te has sentido lastimada de manera verbal o física cuando saben que practicas este deporte? X
Comentarios fuertes "cabaretera"
- ¿Crees que en los últimos años el Pole Dance ha cogido fuerza? ✓
¿Por qué?
Si, gracias a los campeonatos, complejidad, mayor gente interesada

- ¿Qué crees que ha sido lo más difícil de enfrentar desde que empezaste a practicar este deporte? X

la frustración, el pánico escénico, miedos propios

- ¿Cuántas horas al día le dedicas al Pole Dance? ✓

2 horas al día

- ¿Qué te hace feliz del Pole Dance? ✓

los retos y las alumnas, enseñarle a más personas lo que te apasiona

- ¿Crees que cualquier persona puede hacerlo?

Si.

- ¿Crees que los niños pueden practicar Pole Dance? ¿Por qué?

Ayuda a crear hábitos, manejar frustración, obtener metas y fuerza

- ¿Desde qué edad se puede empezar a practicar el Pole Dance? →

6 años

- ¿Cómo crees que se puede cambiar el mal nombre que todavía algunas personas tienen respecto al Pole Dance? X

invitando a gente a competencia (conocimiento) ver una rutina real.

- ¿Qué diferencia hay entre el Pole Dance y Pole Fitness?

Coreografía, y el fitness toda la parte deportiva.

- ¿A qué tipo de población crees que el Pole dance atrae más? y ¿Por qué?

Mujeres. que odia el gym, manera diferente de entrenar persona que la miraron con autoestima empoderada.

- ¿Cómo crees que es posible llamar la atención de los hombres para que practiquen este deporte? X

Mostrando figuras complicadas y que es una forma de trabajar el cuerpo desde su propio peso

- ¿Qué sería de ti sin el Pole Dance?

Vida muy aburrida, y triste.

ENTREVISTA

Nombre
Achanti Gomez

● ¿Cómo conociste el Pole Dance?

Colombia tiene talento, es bailarina

● ¿A qué edad empezaste en el mundo del Pole Dance?

26

● ¿Qué ventajas le ha traído a tu vida el Pole Dance?

lógica Fuerza felicidad, fortaleza emocional, mejores habilidades
feminización mejor costuras capas de valorar sus habilidades
flexibilidad mujer más segura de los miedos, disciplina más linda

● ¿Por qué decidiste dedicarte al Pole Dance?

Por admiración y por sacar de mí mis superpoderos.

● ¿Cómo te vez en el futuro como Pole Dancer?

Viajando por el mundo.

● ¿Qué opinó tu Familia cuando empezaste con el Pole Dance?

Siempre apoyo.

● ¿Te has sentido lastimada de manera verbal o física cuando saben que practicas este deporte?

Sociedad machista, que creen que es solo sexual.

● ¿Crees que en los últimos años el Pole Dance ha cogido fuerza?
¿Por qué?

Si, más académica, más gente, mujeres liberadas a enfrentar
el machismo de la sociedad

- ¿Qué crees que ha sido lo más difícil de enfrentar desde que empezaste a practicar este deporte?

El miedo a caerme y lesionarme y no volver a hacer nada físico.

- ¿Cuántas horas al día le dedicas al Pole Dance?

5 horas de lunes a viernes.

- ¿Qué te hace feliz del Pole Dance?

todo, no siento abstracción

- ¿Crees que cualquier persona puede hacerlo?

No, solo las que tienen fuerza de voluntad.

- ¿Crees que los niños pueden practicar Pole Dance? ¿Por qué?

Si, es un arte y un deporte no le puede hacer daño a nadie dominando desde el ojo que lo ve.

- ¿Desde que edad se puede empezar a practicar el Pole Dance?

7 años, que es lo bueno y es malo.

- ¿Cómo crees que se puede cambiar el mal nombre que todavía algunas personas tienen respecto al Pole Dance?

que ser sexual es un crimen, feminismo, machismo. (combatir).

- ¿Qué diferencia hay entre el Pole Dance y Pole Fitness?

Baile, a condicionamiento físico

- ¿A que tipo de población crees que el Pole dance atrae más? y ¿Por que?

Chicas jóvenes, mujeres solteras mayor.

¿Cómo crees que es posible llamar la atención de los hombres para que practiquen este deporte?

1 mostrarles que es un deporte masculino y no gay ni femenino.

¿Qué sería de ti sin el Pole Dance?

no sería tan feliz.

Anexo 2

Preguntas	Respuestas Johanna
Edad	35 Años
¿Cómo conociste el Pole Dance?	Lo Conocí hace muchos años y lo conocí desde la parte exótica, de los tacones el ligero la sensualidad, me llamaba la atención pero como me ennovie con mi exesposo desde los 19 años y era una persona bastante celosa, dije no, no es el momento de hacerlo. Infortunadamente los sitios que encontraba solo trataban la parte sensual. Pasaron los años y deje de estar pendiente de mí, que fue un error y cuando quise bajar de peso un exalumno del colegio donde trabajé me recomendó el Pole Dance y una niña de 14 años del colegio me recomendó el primer lugar donde fui. Me case totalmente con el Pole.
¿Te ha traído beneficios personales?	Yo soy mamá, y volví a encontrarme a mí, a mi esencia total a Johana como mujer, a la mujer que ama verse bien, que le gusta tener una armonía corporal, al adelgazarme volví a sentirme segura de mí, volver a sentirme linda y atractiva, así mi esposo no me apoyara por que baje de peso y se le despertaron todos los miedos a él, yo tenía un peso absurdo en el matrimonio, subía y bajaba, y el pole empezó a mantenerme, se asustó por que encontré lo que me iba a mantener en el peso que yo quería, y el de alguna manera le gustaba verme gorda un tema muy machista, para que nadie me mirara. Los beneficios, sentirme feliz, mi autoestima subió al cielo, hice amigas impresionantes, encontrar mujeres de edades mayores que se sentían seguras, encontrar esa red segura de beneficios, sentirme más feliz.
¿Te ha traído dificultades personales?	Sí, desperté todos los miedos en mi exesposos y empieza a pensar que tengo un amante, si mi amante es el tubo no hay nada que hacer, por que además cuando sentí que empecé con las inseguridades yo no lo deje, seguí entrenando, por que me volví a encontrar como era antes de conocerlo a él, con un cuerpo muy lindo muy atletica, siendo modelo de revistas, siendo reina y pasan los 13 años donde me pierdo, me enfoco en ser mamá, profesional y esposa, y empiezan las peleas y las peleas y llega un punto donde ya nos separamos por que empieza a haber maltrato psicológico y yo no iba a renunciar al pole por los miedos de él.
¿Te han discriminado por hacer pole Dance?	Sí, la rectora del colegio donde yo trabajé, me puso a decidir si el trabajo o el pole Dance. Eran tres coordinadores, yo les pregunté a los 3 están de acuerdo con la rectora y los tres me dijeron no, eso fue en el 2015. Me dijo que el 2016 iba a hacer mi año de prueba, vamos a ver como manejas el Pole con el Colegio pero fue terrible por que habían mamás del colegio que le decían a la rectora como puedes permitir que la Psicóloga del colegio haga Pole Dance, entonces la rectora empezó a pensar que el Pole era malísimo, como mi cuerpo empezó a cambiar, me empecé a vestir diferente y eso tampoco le gustó, yo era diferente, el pole despertó en mí esa esencia femenina, uno se sienta diferente, camina diferente y eso no le gustó por que me veía más femenina. Le dije hay 180 familias en el Colegio y me vas a sacrificar por 3 mamás?, y así fue, los papás estuvieron a punto de hacer protesta, que por que no debía existir una psicóloga que hiciera Pole por que era un motivo de morbo, terminé renunciando.

FOCUS GROUP
PAULA CASTILLO
ESTUDIANTE DE GASTRONOMÍA
20 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?
Deporte que lleva a cabo todo el equipo muscular de todo el cuerpo

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?
Nace de la necesidad de expresarse a través de la danza, dejando de lado la parte artística de lazos y de aros, usando más un objeto fijo.

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?
Pues yo creo que si para empezar a normalizar el deporte y eso obvio cambia el estigma, por que si una mamá ve que el hijo o la hija está practicando un deporte que requiere exigencia, que requiere compromiso personal se puede ver distinto.

¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?
Yo creo que a menos de que tenga alguna discapacidad en la espalda o algo así que no le permita ejercer fuerza, tal vez, creería que si.

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?
Si, por que es terapia muscular y se utilizan todas las partes del cuerpo si se maneja como terapia si puede ser.

FOCUS GROUP
JORGE ANSELMO PINILLA
CONTRATISTA
52 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?
Una parte que es dinamica, y admiro a las personas que lo practican

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?
Yo pienso que nace de los bares prohibidos.

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?
Yo pienso que si pero yo creo que hay que cambiar la idea o el mentalismo para que la gente lo vea de otra forma, hay que verlo de la forma positiva de generar una educación a los niños sobre ese tema.

¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?
Yo creo si, que la gente mayor puede ser pero por pensamientos negativos a veces uno no se lo permite

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?
Podría ser pero con acompañamiento médico que dependiendo del diagnostico le ayude a uno y lo quien con que ejercicios hacer con el tubo, pero yo creo que si se podría.

FOCUS GROUP

RAQUEL GONZALEZ
CONTADORA E INGENIERA DE SISTEMAS-GERENTE
50 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?

Lo que yo he sabido y he visto, es que es un baile exótico, normalmente se presenta en sitios donde se quiere fomentar esto, como en bailarinas es exigente, no es un baile fácil, exige bastante destreza muscular y física

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?

No tengo ni dea de cuales son sus orígenes, pero se que no son latinoamericanos, pienso que deben ser mas de Asia donde han tenido más experiencia frente a la danza, pero la verdad no se de donde es, solo se que se práctica a nivel másivo

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?

Yo creo que si uno desde niño arranca a practicar algo no crece con ese estigma, es más en este momento lo que he sabido del tema es que ya en Colombia desde el año pasado se esta contemplando y se va a practicar en el 2020 como una disciplina olimpica. este deporte va a trasender. si entra en los olimpicos requerira de mayores escuelas, mayores atletas y no hay nada mejor que iniciar desde la edad temprana, así se quitaría el estigma, con ayuda de los hombres también.

¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?

Yo pienso que si, aunque es bastante exigente, toca tener fuerza y ser constante, pensaría que si se compromete podría lograrlo, claro.

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?

Depronto del dolor de espalda y muscular, he conocido que funciona.

FOCUS GROUP

MARÍA DEL CARMEN MONTALVO
LICENCIATURA EN INFANCIA
48 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?

Baile artístico que incluye todas las partes del cuerpo y hace la persona tenga más habilidad y más destreza corporal

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?

Creo que nace de parte de la danza árabe, por los movimientos que tienen las bailarinas incluyendo ya elementos aparte como el tubo.

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?

Si se toma como una disciplina artistica desde la primera infancia se puede dar una vuelta total, al baile que es solamente de discotecas y para hombres y se puede organizar en una disciplina de deporte, lo cual tiene que cambiar con las estructuras de las politicas educativas y la cultura del pais.

¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?

Si, yo pienso que si, que ese baile puede ser ejecutado por cualquier persona desde que tenga la adecuación requerida, o la desarrolle, no le veo ningún inconveniente.

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?

Depende de la enfermedad, si el doctor dice que debe tener terapia y esta es una de las opciones, creo que podría implementarse positivamente.

FOCUS GROUP

DOLFI PINILLA
AMA DE CASA
72 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?

Es un baile como exótico, como para artistas para personas que viven del baile, para la juventud.

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?

Yo también pienso que eso nace en los bares como dijo Anselmo, que las muchachas están capacitadas para hacer ese tipo de movimientos, como las bailarinas árabes, y los indígenas sienten que también tienen algo que ver por las raíces de sus bailes.

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?

Yo pienso que es un baile que con el transcurso del tiempo y de la actualidad los niños van a ser los primeros que van a ejercer esta actividad, tal vez con ayuda de los colegios y la educación física y el baile, para comenzar que eso se popularice, por que por lo menos yo no lo conozco.

¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?

Yo pienso que no deberían por el origen que tiene el baile, y de la forma que lo ve la gente

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?

Creo que antes es una carga más para el cuerpo aunque los deportes dan salud, pienso que cuando son excesivos digamos para la gente mayor como yo, resultan ser más perjudiciales que saludables, entonces no se en que beneficiaría.

FOCUS GROUP

CONTANZA RODRIGUEZ
AMA DE CASA
56 AÑOS



¿QUÉ ES EL POLE DANCE?

Yo opino lo mismo que Raquel, las veces que he tenido la oportunidad de verlo ha sido un baile exótico, es atractivo para los hombres, y también se de muchos matrimonios donde las esposas entran a aprender pole dance para bailarles al marido, es algo muy sexual.

¿DÓNDE CREEN QUE NACE EL POLE DANCE?

Yo pienso que eso nació en la época donde se reunían los hombres a beber, y las muchachas bailaban, para mí ese baile es esencial para el sexo masculino, una muchacha bailando eso, se ve muy bonita, yo lo veo muy sexual, enfocado en ese punto, pero hoy en día ya se ha generalizado mucho pero más en pareja.

¿CREES QUE LOS NIÑOS PUEDEN CAMBIAR LA VISIÓN SOBRE EL POLE DANCE?

Pues si efectivamente como dice Raquel, es de considerar por que los buenos deportistas empiezan a practicar desde Pequeños, y si lo he visto como deporte por toda la preparación que requiere. La mayoría de la sociedad tiene ese concepto herrado de que es de bares, pero ha cambiado hacia lo artístico, y más también por las modelos o famosos que en sesión de fotos y en redes se ponen a hacer el Pole.

¿CREES QUE PUEDE SER PRÁCTICADO POR CUALQUIER TIPO DE PERSONA?

Pienso que uno puede hacerlo desde que le guste y no tengan ninguna limitación a nivel muscular o de huesos, desde que le guste lo hace.

¿USTEDES CREEN QUE EL POLE DANCE PUEDE CURAR ENFERMEDADES FÍSICAS?

Yo creo que sí para las personas, siempre y cuando el médico lo apruebe, los deportes normalmente mejoran la salud física y mental.

Anexo 4



Anexo 5

