

**DISEÑO DE PRENDAS ESPECIALIZADAS PARA MUJERES
QUE PRACTICAN POLE DANCE: FUNCIONALIDAD Y
ESTÉTICA**

**DESIGN OF SPECIALIZED APPAREL FOR WOMEN
ENGAGED IN POLE DANCE: FUNCTIONALITY AND
AESTHETICS**

Artículo de investigación

Cervantes, Merary¹

UVP, Universidad del Valle de Puebla

dm43595@uvp.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5811-95672-6738>

López, Sergio Raúl²

UVP, Universidad del Valle de Puebla

sergio.lopez@uvp.edu.mx

ORCID: 0000-0001-9762-8109

Recibido el 19 de mayo de 2025. Aceptado el 1 de junio de 2025. Publicado el 30 de junio de 2025.

Reseña del Autor 1

Merary Cervantes José es estudiante de la Licenciatura en Diseño de Moda en la Universidad del Valle de Puebla. Realizó su servicio social en el Teatro de la Ciudad de Puebla, donde colaboró en actividades culturales y de difusión artística. Además, ha formado parte del equipo de backstage en pasarelas organizadas por su institución. Cuenta con certificaciones en inglés y en Excel, lo cual complementa su formación académica. Sus intereses incluyen la historia del arte, el diseño funcional aplicado a la moda, y el desarrollo de estrategias visuales y técnicas en el ámbito del diseño de indumentaria.

Reseña del Autor 2

Sergio Raúl López Nieto es Ingeniero Industrial por el TECNM Campus Puebla, Licenciado en Administración y Gestión de PyME por la UnADM, posee una Maestría en Ingeniería Administrativa y Calidad por la Universidad La Salle Benavente, Doctor en Alta Dirección por la Universidad del Valle de Puebla y posdoctor en Administración de Negocios por el CENID. Actualmente cursa un Posdoctorado en educación.

Ha desarrollado investigación en temas relacionados con productividad, liderazgo, gestión del recurso humano, desarrollo de procesos, calidad en el servicio, industria 4.0 y estrategias de mejora en las PyME, de los cuales se han publicado algunos artículos en revistas y se han expuesto en diversos eventos de divulgación.

Ha colaborado con empresas del sector manufacturero, comercial y de servicios en las áreas de Seguridad e Higiene, Mantenimiento, Calidad, Producción y almacenes, desarrollando proyectos conjuntos con marcas como Sabormex, La Costeña, Grupo Bimbo, Huf de México, Laboratorios Novag, Laboratorios Similares, Veladoras Aramo, Genomma Lab, Truper Herramientas, entre otros.

Resumen

El pole dance es un deporte en crecimiento que demanda prendas especializadas que equilibren funcionalidad y estética. Esta investigación se centra en el diseño de ropa para mujeres de 18 a 30 años que practican esta disciplina en Puebla, considerando factores ergonómicos, textiles y sociales.

El estudio resalta la importancia de prendas que favorezcan el agarre a la barra, proporcionen comodidad y permitan libertad de movimiento. También se analiza cómo el diseño influye en la seguridad y confianza de las usuarias, así como en la percepción social del pole dance.

La metodología incluye un análisis de materiales para identificar aquellos con mayor elasticidad, transpirabilidad y resistencia. La propuesta de diseño se inspira en la fluidez y elegancia de las medusas, integrando telas ligeras, transparencias y degradados que evocan movimiento y delicadeza.

Además, el proyecto incorpora las tendencias de color para 2025, eligiendo una paleta que mezcla tonos vibrantes y neutros, alineados con la identidad visual del pole dance. Las siluetas están pensadas estratégicamente para favorecer la figura y optimizar el desempeño durante la práctica.

Desde una perspectiva social, la investigación busca contribuir a la legitimación del pole dance como disciplina deportiva, desafiando estigmas y promoviendo el empoderamiento femenino. Asimismo, representa una oportunidad para impulsar la moda deportiva especializada en México, con propuestas innovadoras que responden a las necesidades específicas de sus usuarias.

Palabras clave: Ergonomía, Moda, danza moderna, vestuario, diseño.

Abstract

Pole dance is a growing sport that requires specialized garments that balance functionality and aesthetics. This research focuses on the design of clothing for women aged 18 to 30 who practice this discipline in Puebla, considering ergonomic, textile, and social aspects.

The study highlights the importance of garments that enhance grip on the pole, provide comfort, and allow freedom of movement. It also analyzes how design influences users' confidence and sense of security, as well as the social perception of pole dance.

The methodology includes a material analysis to identify fabrics with high elasticity, breathability, and resistance. The design proposal is inspired by the fluidity and elegance of jellyfish, incorporating lightweight fabrics, transparencies, and gradients that evoke movement and delicacy.

In addition, the project integrates 2025 color trends, selecting a palette that combines vibrant and neutral tones aligned with the visual identity of pole dance. The silhouettes are strategically designed to flatter the body and enhance performance during practice.

From a social perspective, this research aims to contribute to the legitimization of pole dance as a sport, challenging stigmas and promoting female empowerment. It also represents an opportunity to strengthen specialized sportswear design in Mexico, offering innovative proposals that meet the specific needs of users.

Keywords: Identification, Dentistry, Forensic, Cases.

Introducción

El pole dance ha evolucionado de una práctica artística y escénica a una disciplina deportiva reconocida por su exigencia física, técnica y expresi-

vidad. Este crecimiento ha generado una necesidad cada vez más evidente de prendas especializadas que acompañen y potencien el rendimiento de quienes lo practican. Lejos de ser únicamente una actividad recreativa, el pole dance involucra fuerza, control corporal, flexibilidad y creatividad, por lo que requiere indumentaria que responda a criterios ergonómicos, funcionales y estéticos.

En este contexto, el diseño de vestimenta deportiva adquiere un papel fundamental al considerar no solo las necesidades físicas de las usuarias, sino también su identidad, confianza y seguridad al momento de entrenar o presentarse en público. La presente investigación aborda estos aspectos desde una perspectiva integral, combinando conocimientos del diseño de moda y la ergonomía, en busca de soluciones que respondan a las exigencias del pole dance.

El proyecto se enfoca en mujeres de 18 a 30 años que practican esta disciplina en Puebla, México, y se inspira en la fluidez, ligereza y estética de las medusas como metáfora visual y conceptual. Esta aproximación no solo atiende a una necesidad técnica, sino que también busca revalorizar una disciplina históricamente estigmatizada, posicionándose como una práctica legítima que promueve el empoderamiento femenino, la salud y la autoexpresión en un contexto social contemporáneo. Así, el diseño de moda deportiva se presenta como una herramienta transformadora capaz de vincular funcionalidad, identidad y cultura.

Planteamiento del problema

El pole dance ha evolucionado de una práctica artística a una disciplina deportiva que exige fuerza, técnica y expresividad, lo cual ha generado la necesidad de prendas especializadas que apoyen el rendimiento y la seguridad de quienes lo practican. Esta investigación se enfoca en el diseño de vestimenta funcional, ergonómica

y estética para mujeres de 18 a 30 años que practican pole dance en Puebla, inspirándose en la fluidez y estética de las medusas como metáfora conceptual.

A nivel nacional, el pole dance ha ganado popularidad en los últimos años, especialmente entre mujeres jóvenes, lo cual ha generado nuevas demandas en torno a productos y servicios, incluyendo indumentaria adecuada. En Puebla, el crecimiento de espacios para su práctica evidencia un mercado emergente que aún no ha sido atendido en términos de diseño de ropa especializada.

La investigación parte de la pregunta: ¿cuál es la importancia de diseñar prendas especializadas para mujeres de 18 a 30 años que practican pole dance en Puebla entre agosto de 2024 y julio 2025? Para responderla, se abordan tres ejes principales: identificar los textiles más adecuados (en términos de elasticidad, transpirabilidad y resistencia), localizar los puntos de agarre del cuerpo a considerar en el diseño, y analizar las limitaciones de las prendas actuales. Todo ello con el fin de proponer una solución desde el diseño de moda deportiva que articule funcionalidad, identidad y contexto social local.

Revisión bibliográfica

Desde la perspectiva funcional y ergonómica, el pole dance es una práctica deportiva que requiere un contacto directo entre la piel y la barra para lograr un agarre eficaz durante la ejecución de movimientos, figuras y acrobacias. Por ello, las prendas utilizadas deben ofrecer altos estándares de funcionalidad, permitiendo libertad de movimiento, ajuste adecuado y seguridad. Cinti et al. (2022), en su estudio “Estudio ergonómico en el desarrollo de ropa apropiada para la práctica de baile Pole dance”, sostiene que el diseño de estas prendas debe atender las necesidades biomecánicas del cuerpo, de modo que se reduzcan las lesiones y se favorezca el rendimiento durante la práctica.

Asimismo, es fundamental que las prendas especializadas respeten las particularidades del cuerpo femenino y respondan a sus necesidades específicas durante el entrenamiento. En este sentido, la ropa debe ser cómoda, ergonómica,

funcional y, al mismo tiempo, estética. El incremento en el número de mujeres que practican pole dance ha generado una demanda creciente de prendas que integren estos valores, ofreciendo soluciones que se adapten a la forma, los movimientos y el desempeño corporal.

Una contribución significativa al estudio del pole dance desde una perspectiva biomecánica la ofrece Cinti et al. (2024), quienes realizaron un análisis electromiográfico de la actividad muscular del core durante la ejecución de tres movimientos típicos del pole dance utilizando el bloqueo de rodilla. Su estudio demostró que los músculos rectus abdominis, obliquus externus abdominis y erector spinae presentan niveles de activación muscular significativamente más altos durante el movimiento denominado *Genius* —realizado en posición horizontal— en comparación con los movimientos *Indian* (posición vertical) y *Monkey* (posición invertida). Estos hallazgos evidencian la importancia de la estabilización del tronco en la práctica del pole dance y refuerzan la necesidad de prendas que permitan no solo libertad de movimiento, sino también soporte adecuado en zonas clave del cuerpo, especialmente el tronco.

Los autores destacan que el contacto constante de la piel con la barra, mediante bloqueos como el de rodilla, muslo o axila, requiere contracciones isométricas intensas para mantener la postura. Este tipo de demanda física debe ser considerada al momento de diseñar prendas especializadas que no interfieran con el contacto corporal, pero que a la vez favorezcan la estabilidad y el rendimiento. Además, el estudio resalta que la selección adecuada de movimientos —y por extensión, del vestuario que los acompaña— puede mejorar el control neuromuscular, reducir el riesgo de lesiones y contribuir al fortalecimiento del core.

El desarrollo de prendas para pole dance requiere no solo comprender las necesidades físicas de las practicantes, sino también seleccionar materiales que garanticen comodidad térmica, libertad de movimiento y una gestión adecuada de la humedad. En este sentido, Ahmad et al. (2023) destacan que la innovación

en fibras sintéticas, microfibras, y estructuras textiles ha transformado el campo de la ropa deportiva, permitiendo la creación de prendas con mayor capacidad de absorción, transpirabilidad, elasticidad y control térmico.

El estudio subraya la importancia de elementos como la forma transversal de las fibras, el uso de fibras con canales y acabados funcionales que mejoran la evaporación del sudor y el confort ergonómico. En particular, las fibras con estructuras multicanal permiten una distribución más eficaz del sudor, evitando el sobrecalentamiento del cuerpo durante la actividad física intensa. Además, enfatizan el papel del diseño ergonómico y liviano en la libertad de movimiento, un aspecto esencial en disciplinas como el pole dance donde se requiere una gran flexibilidad y precisión en la ejecución de movimientos.

Desde un enfoque social y de género, el pole dance ha enfrentado históricamente estigmas y prejuicios vinculados a la sexualización del cuerpo femenino. Sin embargo, en la actualidad ha sido resignificado como una disciplina artística y deportiva que promueve el empoderamiento, la autoestima y la expresión corporal. Triana (2023) argumenta que esta práctica “es un derecho, un acto corporal, social y de camaradería que posibilita la liberación y la superación de todo aquello que genera opresión en quienes la practican”. Diseñar prendas especializadas para el pole dance implica, por tanto, contribuir a la dignificación de esta disciplina, ofreciendo herramientas que refuercen la identidad y seguridad de sus practicantes.

En el contexto mexicano, y particularmente en Puebla, esta disciplina aún enfrenta barreras culturales. No obstante, organizaciones como la Federación de Pole Sports y Deportes Aéreos México (AEROPOLEMX) han promovido su reconocimiento como una actividad legítima que combina fuerza, flexibilidad y disciplina. En este marco, las prendas diseñadas específicamente para el pole dance cumplen no solo una función práctica, sino también simbólica: ayudan a cambiar la percepción pública de la disciplina, promoviendo su aceptación social y fomentando la inclusión de las mujeres jóvenes en deportes no tradicionales.

Método y Metodología

Elección de Inspiración

Las medusas son animales marinos invertebrados pertenecientes al filo Cnidaria, con un cuerpo gelatinoso en forma de campana, tentáculos y un tronco tubular (National Geographic España, 2022). Este ser marino inspira elegancia, fluidez y fortaleza, cualidades que también caracterizan al pole dance. Tomarlas como referencia para el diseño de prendas aporta una base conceptual rica en simbolismo y estética.

A partir de esta inspiración, las prendas pueden transmitir sensación de libertad y dinamismo, utilizando telas ligeras y elásticas que acompañen los giros, figuras y acrobacias propios de esta disciplina.

Tendencia

El pole dance ha dejado de ser una práctica marginal para consolidarse como una disciplina deportiva y artística reconocida. Su crecimiento ha llevado a que gimnasios convencionales comiencen a integrarlo en su oferta; por ejemplo, la cadena francesa On Air Fitness ya ha anunciado la instalación de barras en sus próximas aperturas (Portela, 2024). Este avance ha generado una mayor demanda de ropa especializada que responda a las necesidades técnicas y emocionales de sus practicantes.

La popularidad del pole dance también se debe a su capacidad de empoderamiento. Muchas mujeres encuentran en esta práctica una forma de mejorar su autoestima, confianza y relación con su cuerpo, al experimentar una conexión física y emocional que va más allá del ejercicio. Como señala Triana Vásquez en su estudio sobre el empoderamiento femenino a través del pole dance, esta disciplina funciona como una herramienta de reivindicación personal. En este contexto, la ropa desempeña un papel clave: debe aportar comodidad, seguridad y permitir el libre movimiento, a la vez que refuerza la identidad y confianza de quien la lleva.

Temporalidad

La temporalidad en la moda se entiende como el ciclo comercial que permite la renovación constante de estilos y tendencias, manteniendo activa la industria (Teunissen, 2024). Las principales temporadas son primavera-verano, otoño-invierno y crucero. Para este proyecto se seleccionó la temporada primavera-verano, ya que es la más adecuada para diseñar prendas ligeras, frescas y funcionales, ideales para quienes practican pole dance.

Durante estos meses, las altas temperaturas influyen en las necesidades del cuerpo en movimiento, lo que requiere ropa transpirable que facilite la regulación térmica y maximice la comodidad. Además, las prendas más descubiertas y elásticas favorecen la libertad de movimiento necesaria para realizar figuras acrobáticas complejas, lo cual hace de esta temporada un momento óptimo para la creación de ropa deportiva especializada en esta disciplina.

Colores

La selección de colores para este proyecto se basa tanto en la inspiración conceptual —las medusas— como en las tendencias previstas por Pantone para el año 2025. Las medusas, con su apariencia etérea y luminosa, inspiran el uso de tonos translúcidos y suaves como *Stalactite*, *Strawberry Cream*, *Crocus* y *Ocean Air*, los cuales evocan ligereza y fluidez en las prendas.

Además, muchas especies marinas presentan bioluminiscencia, lo cual justifica la incorporación de colores vibrantes como *Hot Pink*, *Viva Magenta* y *Déjà Vu Blue*, que pueden emplearse en detalles o acentos. Tonos oscuros como *Eclipse* complementan la paleta, haciendo referencia al entorno marino profundo.

El uso de efectos degradados entre estos colores busca replicar la transición suave y orgánica de tonalidades que caracteriza a las medusas, aportando dinamismo y cohesión visual a la colección. Esta paleta cromática no solo responde a criterios

estéticos y de tendencia, sino que refuerza el concepto visual de movimiento, fluidez y bioluminiscencia que define a este proyecto.

Materiales

El diseño de prendas para pole dance requiere telas que combinen funcionalidad, agarre y estética. Como señala Jalovec (2024), la ropa debe permitir flexibilidad, buen contacto con la piel y, sobre todo, empoderar a quien la usa. Por ello, este proyecto selecciona materiales que favorezcan el rendimiento físico y el confort durante las rutinas.

Entre las telas funcionales destacan el nylon y poliéster, por su ligereza, durabilidad y capacidad para absorber la humedad; el spandex o lycra, por su alta elasticidad y agarre en la piel; y mezclas como algodón con elastano, que proporcionan suavidad y flexibilidad, aunque con menor absorción (KILOfela, 2024).

Además del aspecto técnico, el diseño considera también el valor visual y escénico del pole dance. Jalovec (2024) indica que prendas más reveladoras pueden aumentar el impacto visual de las presentaciones. Por esta razón, se integran telas como chifón y malla, ambas ligeras y translúcidas, ideales para crear detalles y capas que aporten movimiento y volumen sin añadir peso, en coherencia con la inspiración etérea de las medusas.

Siluetas

La silueta, entendida como el contorno o forma general de una prenda, define la estructura visual y el estilo de un diseño, influyendo en cómo se perciben las proporciones del cuerpo (Daisie Team, 2023). En este proyecto, se emplean dos siluetas principales: reloj de arena y triángulo, elegidas por su valor estético y funcional.

La silueta reloj de arena, considerada equilibrada y femenina, permite resaltar las curvas naturales del cuerpo, contribuyendo a que las usuarias se sientan más seguras y empoderadas.

Por otro lado, la silueta triángulo, caracterizada por caderas más anchas y hombros más estrechos, permite diseñar prendas que añadan interés visual en la parte superior del cuerpo. Además, al inspirarse en las medusas, se puede incorporar volumen en la parte inferior de la prenda, simulando la forma de campana de este ser marino, y fortaleciendo así la conexión conceptual de la colección.

Estas elecciones de silueta enriquecen tanto la estética como la funcionalidad de las prendas, favoreciendo la movilidad, el equilibrio visual y la autoexpresión de las practicantes de pole dance.

Mercado

Edad: 18-40 años

Residencia: Ciudad de Puebla.

NSE: C+, A/B, estos segmentos permitirán dirigirse a un público que valora la estética y funcionalidad de la ropa, y que además tiene el poder adquisitivo para pagar por diseños exclusivos o especializados.

Ocupación: Profesionistas

Sexo: Femenino

Frecuencia de consumo: uno o dos conjuntos cada mes.

Estilo personal: Femenino y minimalista.

Bocetaje

Figura 1

Boceto 1 “BM1”



Figura 2

M1



Figura 3

Ficha técnica

Ficha técnica

MARCA	Cersé	DESCRIPCIÓN	Bodysuit deportivo	TELA BASE	Lycra
CANTIDAD	1			COMPLEMENTO	Mesh
ENTREGA	N/A			PROCESO	N/A
MODELO	M7			HABILITACIÓN	N/A
TEMPORADA	Primavera/verano	ETIQUETA/MARCA	Cersé		

PIEZAS ENTRETELADAS	TELA BASE

HILOS		TELA DE COMBINACIÓN
COSTURAS	Poliéster	
HILO VISTA	Poliéster	
HILO DE BOTÓN	N/A	
OJALES	N/A	

TRAZO PLANO DELANTERO Y ESPALDA

Patronaje y tendido

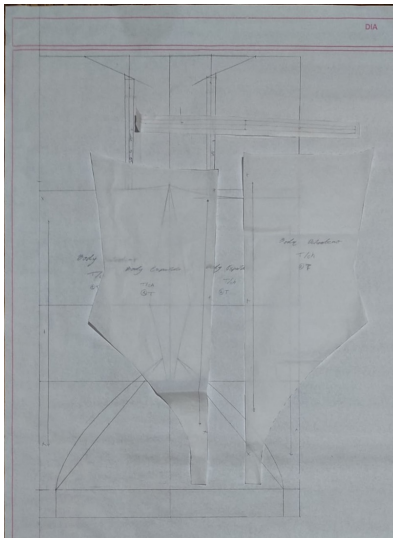
El proceso de patronaje inicia tomando medidas corporales clave: contorno de busto, cintura, cadera, largo de talle delantero y trasero, ancho de espalda y tiro. Con estas medidas se traza el molde base sobre papel o cartulina para patronaje.

Es importante, durante el patronaje, aplicar reducciones proporcionales (entre 8% y 12%) en todas las medidas horizontales para compensar la elongación de la lycra o suplex, logrando así un ajuste anatómico.

En primer lugar, se establece un rectángulo base en el que se marcan los niveles de busto, cintura y cadera. A partir de estos, se define el escote frontal, bajando entre 8 y 12 cm según la elasticidad del tejido. Para la sisa, se toma la medida de sisa delantera y espalda, para hacer el tirante del body, respetando la amplitud necesaria para libertad de movimiento. El tiro se traza considerando un ajuste ceñido, restando de 2 a 4 cm sobre la medida real para aprovechar la elasticidad de la tela.

Figura 4

Fotografía del patronaje



Posteriormente, se realiza el molde de la espalda, ajustando la forma del escote trasero, que puede ser más alto o profundo según el diseño, en este caso más

profundo. Finalmente, se extrae a papel micro y se agrega margen de costura de 1/2" alrededor de todas las piezas.

Después de esto, se pasa a la parte del tendido, siendo este la preparación de la tela antes de cortarla. Se coloca la tela sobre una mesa grande, doblada o extendida, asegurándose de que esté bien alineada (sin arrugas, estirada correctamente y respetando la dirección del hilo). El tendido permite acomodar los patrones sobre la tela para optimizar el material y garantizar que las piezas conserven sus propiedades de elasticidad y forma.

Figura 5

Fotografía tendido de tela 1



El tejido se tiende sobre la mesa en forma de libro (doblado a la mitad con el derecho hacia adentro), asegurando que la elasticidad principal quede en sentido horizontal. Los patrones se colocan alineados con el hilo de la tela (paralelos al orillo) para preservar las propiedades de elongación y ajuste.

Figura 6

Fotografía tendido de tela 2



Corte

El corte es el proceso de recortar la tela siguiendo la forma de los moldes. El corte debe ser preciso para que las piezas encajen perfectamente durante la confección. Es muy importante respetar márgenes de costura y mantener la dirección de la tela, sobre todo en tejidos elásticos como el suplex o la lycra. El corte se realiza con tijeras bien afiladas o cortadora eléctrica, siguiendo el contorno de los moldes con precisión, respetando los márgenes de costura.

Figura 7

Fotografía de corte



Confección

La confección es el proceso de unir las piezas de tela mediante costuras para formar la prenda completa. Incluye la elección de las puntadas adecuadas, las máquinas (como overlock o collareta) y los acabados (como sesgos o elásticos).

El ensamblaje del body comienza uniendo costados con máquina overlock, utilizando hilo de poliéster resistente. Posteriormente, se refuerzan las uniones con puntadas de seguridad y se realiza la unión de la entrepierna. El escote y las aberturas de piernas se terminan aplicando sesgo de la misma tela o elástico cubierto, empleando máquina collareta o zigzag para mantener la elasticidad. El cierre de la prenda será mediante costura cerrada. Durante todo el proceso se mantiene la elasticidad natural de la prenda, cuidando que las costuras no restrinjan el movimiento ni generen puntos de tensión incómodos para la usuaria.

Figura 8

Fotografía confección



Conclusiones y discusión

La presente investigación logró evidenciar la relevancia de diseñar prendas especializadas para mujeres de 18 a 30 años que practican pole dance en la Ciudad de Puebla, atendiendo tanto a sus necesidades físicas como emocionales. A partir del estudio realizado, se cumplieron la mayoría de los objetivos planteados, estableciendo un marco teórico y técnico sólido sobre el diseño ergonómico y funcional, así como sobre el uso de textiles adecuados para ropa deportiva ajustada al cuerpo.

Respecto al objetivo general, se logró diseñar y confeccionar un prototipo especializado de body deportivo inspirado en la fluidez y fortaleza de las medusas, el cual integra elementos funcionales, ergonómicos y estéticos. Este prototipo responde a los principios de comodidad, ajuste anatómico y libertad de movimiento,

tomando en cuenta los puntos de agarre más importantes durante la práctica del pole dance, como el abdomen, muslos, axilas y parte interna del brazo.

En cuanto a los objetivos específicos, se cumplió con el análisis de los textiles más adecuados (lycra, suplex y mesh), considerando propiedades como elasticidad, transpirabilidad y resistencia. Además, se desarrollaron los patrones del body considerando principios de ergonomía, reducción de medidas por elasticidad y distribución estratégica de las piezas para maximizar el rendimiento y la comodidad.

Las preguntas de investigación fueron respondidas a lo largo del proceso:

Se demostró la importancia de diseñar prendas especializadas para esta disciplina, tanto por motivos técnicos como sociales, ya que el pole dance combina exigencia física, expresión artística y empoderamiento. Se identificaron las telas ideales, siendo aquellas con gran elasticidad, memoria de forma, buena absorción del sudor y suavidad al tacto.

Se establecieron los puntos de contacto clave con la barra, lo cual guió el diseño para evitar cubrir zonas que interfieren con el agarre. Y se definieron los aspectos incómodos en prendas actuales, como costuras que rozan, falta de soporte en ciertas áreas o exceso de tela, que se evitaron en el diseño propuesto.

Sin embargo, hay elementos que no se pudieron lograr completamente dentro de esta etapa del proyecto. Por limitaciones de tiempo y recursos, no se desarrolló una colección completa ni se realizaron pruebas prácticas del prototipo con usuarias reales, lo que hubiera permitido validar de manera más objetiva la funcionalidad, ajuste y comodidad de la prenda durante la práctica del pole dance.

Por lo tanto, una recomendación importante para etapas futuras sería realizar sesiones de prueba con mujeres que practican esta disciplina, de distintos niveles y complejidades, con el fin de obtener retroalimentación directa sobre el ajuste, seguridad y desempeño del body durante el movimiento. Estas pruebas permitirían

detectar si se requieren ajustes en el diseño, en el patronaje o en las técnicas de confección aplicadas.

Además, se podría considerar el desarrollo de versiones modificadas del prototipo para diferentes niveles de exigencia (entrenamiento, competencia, presentación escénica) o incluso diseñar prendas complementarias como tops, shorts o enterizos inspirados en la misma línea conceptual.

Desde el punto de vista social, el proyecto también logró su propósito al aportar al reconocimiento del pole dance como una disciplina deportiva legítima, desafiando los estigmas y valorando el papel del diseño como herramienta de expresión y empoderamiento.

En conclusión, este trabajo representa una aportación significativa en el campo de la moda funcional en México. El prototipo desarrollado demuestra la viabilidad de crear prendas deportivas que integren técnica, ergonomía y estética, respondiendo a una necesidad real del mercado. Aunque aún existen áreas por explorar, este primer acercamiento permite sentar bases sólidas para futuras investigaciones y desarrollos en el diseño de indumentaria especializada para disciplinas emergentes como el pole dance.

Referencias

- Ahmad, F., Akhtar, K. S., Anam, W., Mushtaq, B., Rasheed, M., Ahmad, S., Azam, F., & Nawab, Y. (2023). Recent developments in materials and manufacturing techniques used for sports textiles. *International Journal of Polymer Science*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/2021622>
- Cinti, D. T. R., Teixeira, J. C., Santos, J. S., & Mocarzel, R. C. S. (2022). Revisión sistemática sobre el Pole Dance. *Research, Society and Development*, 11(3). <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26470>

- Cinti, D. T. R., Teixeira, J. C., Neves Jr., J. D., Fidale, T. M., Silvana, R. P. M., & Lizardo, F. B. (2024). Electromyographic analysis of core muscle activity during pole dance movements using the knee lock. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(6), 2247–2255. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06174>
- Daisie Team. (2023, July 21). *Fashion silhouettes: Types, history & best practices*. Daisie Blog. <https://blog.daisie.com/fashion-silhouettes-types-history-best-practices/>
- Jalovec, Ž. (2024, February 21). *The right pole dancing clothes for pole dancing*. Lupit Pole. <https://www.lupitpole.com/en/news/pole-dance/the-ultimate-guide-to-pole-dance-dress-code>
- KILOtela. (2024, January 19). *El mundo de las telas deportivas*. KILOtela. <https://www.kilotela.com/descubre-las-mejores-telas-deportivas/>
- National Geographic España. (2022). *Medusas - Qué tipo de animales son y cuáles son sus características*. National Geographic España. <https://www.nationalgeographic.com.es/animales/medusas>
- Portela, L. M. (2024, July 10). *Pole dance, la nueva tendencia que despierta en los gimnasios*. CMD Sport. <https://www.cmdsport.com/fitness/actualidad-fitness/pole-dance-la-nueva-tendencia-despierta-los-gimnasios/>
- Teunissen, J. (2024, February 22). *El sistema de la moda: Las temporadas explicadas*. Fashion United. <https://fashionunited.es/noticias/contexto/el-sistema-de-la-moda-las-temporadas-explicadas/202402242632>
- Triana, M. L. (2023, October 18). *De la estigmatización a la admiración: El pole dance como práctica de reivindicación y empoderamiento femenino* [Tesis de pregrado, Universidad Distrital]. Repositorio Institucional Universidad Distrital. <https://repository.udistrital.edu.co/items/f39f8fdd-b89a-4680-a568-3a5a8b9617af>