

Ecatepec de Morelos, Estado de México, 09 de marzo de 2016.

ENTRENAN MUJERES ADULTAS DEPORTES DE CONTACTO EN CASA DE LA MUJER EN ECATEPEC

A sus 59 años, Macrina Morales practica acondicionamiento físico para cuidar su salud, pero también se anima a colocarse los guantes para golpear costales, peras y soltar patadas como parte del entrenamiento del kick boxing, boxeo y activación física en la Casa de la Mujer en la colonia Nicolás Bravo, en Ecatepec.

Como ella, otras 20 mujeres de más de 50 años entrenan estos deportes de contacto sin que su edad y su género sean una limitante al considerar que estas actividades son para hombres.

“Me da mucha satisfacción lo que me ejercito, porque con la edad que tengo no es tan fácil, pero claro que podemos, echándole muchas ganas; son deportes pesados que ayudan a mi salud a estar bien”, dijo.

Durante los dos primeros meses de la actual administración, el Instituto de la Mujer ha impartido clases de estos deportes con los que se promueve la equidad de género y la igualdad entre hombres y mujeres.

Indalecio Ríos Velázquez, presidente municipal, informó que las políticas en favor de este sector se han impulsado a favor de darles un trato igualitario como parte de la visión humanista para generar la sana convivencia y el desarrollo integral de la población.

“Para nosotros lo prioritario es fortalecer el respeto y defensa de la equidad, por ello, hemos implementado en las diferentes Casas de la Mujer de nuestro municipio este tipo de actividades, donde tanto hombres como mujeres se activan, realizan el mismo esfuerzo y demuestran que entre ambos géneros no hay limitaciones ni diferencias”, dijo.

Indicó que diariamente 50 personas practican este tipo de ejercicios en la Casa de la Mujer ubicada en la colonia Nicolás Bravo, de las cuales 35 son mujeres, es decir, el 70 por ciento. Este espacio cuenta con gimnasio adecuado para practicar esos deportes, un cuadrilátero, así como aparatos para ejercitarse.

Carolina González, vecina que practica estos deportes, aseguró que no existen limitantes para que las mujeres puedan desarrollar actividades que, en su mayoría, eran consideradas únicamente para los hombres.

“Creo que es un deporte de contacto donde los hombres y las mujeres pueden participar. Las mujeres tenemos la habilidad y agilidad y practicar esto, no nada más es para defenderse, sino para sentirse seguras y propias de sí mismas”, indicó.

Oscar Martínez, instructor de box, reconoció que en el entrenamiento no tiene diferencias entre hombres y mujeres, aunque en ocasiones ellas suelen mostrar un rendimiento mayor.

“Me parece correcto que se estén incluyendo a las mujeres en actividades que exclusivamente se pensaba para los hombres, porque como mujeres aportan ideas muy importantes en todo lo que hacen, si un cerebro piensa bien, imagínate dos, se abren más panoramas y se hacen mejor las cosas”, comentó.

Ecatepec cuenta con cinco Casas de la Mujer las cuales se encuentran en las colonias Guadalupe Victoria, Ciudad Cuauhtémoc, Jardines de Morelos, Nicolás Bravo y El Ostor, en donde los trabajadores brindan atención a un promedio de mil 500 mujeres al mes.

Además de estas actividades físicas, otros de los talleres impartidos son corte y confección, bordado en listón, cultura de belleza, uñas decorativas, gelatina artística, cocina, repostería, pintura, entre otros, además las mujeres reciben atención médica, asesoría jurídica y psicología.

Para mayor información sobre los talleres de la Coordinación del Instituto de la Mujer, comunicarse al 5770 6960 o acudir a calle Noche Buena s/n, colonia Tata Félix, en un horario de 9:00 a 16:30 horas.

