

Saúde no Islã (parte 4 de 4): Condicionamento físico e exercícios

Descrição: O exercício é uma parte integral na vida de um muçulmano.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 29 Jun 2015 - Última modificação em 29 Jun 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse que um crente forte era melhor que um fraco.^u Ele não falava apenas em termos de fé e caráter, mas também indicando que a força física, ou seja, saúde ótima e condicionamento físico eram desejáveis, considerando que Deus nos deu os meios de alcançar tal força. A abordagem holística do Islã sobre a vida e, portanto, sobre a saúde, nos oferece a habilidade de permanecer fortes e saudáveis. Se Deus decretar que a doença seja parte de nossas vidas, então o Islã nos provê com os modos e meios de aceitar e até de ser gratos pelos testes e tribulações que nos envolvem.



Nesse artigo, o final em uma série de quatro partes sobre a abordagem holística do Islã para a saúde, examinaremos o que o Islã, o profeta Muhammad e os estudiosos do Islã têm mencionado sobre condicionamento físico e exercícios. Em uma série separada de artigos veremos como o Islã sugere que nos comportemos quando afligidos por doenças.

Os crentes no Islã devem cuidar de sua saúde espiritual, emocional e física. Nossos corpos, a máquina mais complexa, são dados por Deus a nós em confiança. Não devem ser abusados ou negligenciados, mas mantidos em boa ordem. Como discutido anteriormente, a dieta e a nutrição desempenham uma grande parte na manutenção da melhor saúde possível, assim como um estilo de vida que incorpora a prática de exercícios. O Islã enfatiza uma dieta simples combinada com exercícios físicos.

Cumprir as obrigações de três dos cinco pilares do Islã requer que os muçulmanos tenham boa saúde e condicionamento físico. A execução diária das cinco orações é por si só uma forma de exercício, seus movimentos prescritos envolvem todos os músculos e articulações do corpo e a concentração na oração alivia o estresse mental. É necessário uma boa saúde para jejuar no mês de Ramadã e a realização do Hajj (ou peregrinação à Meca) é uma tarefa cansativa que exige muitos dias de grande esforço físico.

O profeta Muhammad aconselhou seus seguidores a trabalhar, ser energéticos e

começar seus dias muito cedo, todas condições para um corpo saudável. Ele disse: "Ó Deus, abençoe as primeiras horas da manhã para a minha nação." ^[42] A obesidade ou uma dieta inadequada, preguiça e fraqueza são todas aflições sobre as quais teremos que prestar contas. Mesmo que prevenir doenças esteja frequentemente fora de nosso controle, existem muitas condições que surgem ou pioram por conta de nossa própria falta de atenção com a dieta e o condicionamento físico. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse: "Qualquer ação sem a lembrança de Deus é ou uma diversão ou uma negligência, exceto por quatro atos: caminhar de um alvo a outro [durante a prática de arco e flecha], treinar um cavalo, brincar com a família e aprender a nadar." ^[43]

O profeta Muhammad e seus companheiros estavam naturalmente em forma. A vida era mais difícil, as longas distâncias eram feitas a pé, os homens caçavam e plantavam seus alimentos para sobreviver e não havia recreações inúteis para produzir preguiça e desperdiçar muitas horas de um tempo que poderia ser construtivo. O século 21 tem muitas distrações e formas de entretenimento que encorajam a preguiça e induzem a má saúde.

Embora a tecnologia avançada tenha muitos benefícios, é importante que não se perca tempo em frente à televisão ou com o videogame em detrimento de nossa saúde. Foi provado de maneira conclusiva que a obesidade em crianças aumenta na medida em que passam mais horas assistindo televisão.^[44] Outros estudos indicaram que isso é igualmente verdadeiro para adultos. O exercício, por outro lado, tem muitos benefícios.

O exercício aumenta o tônus muscular, melhora a flexibilidade e a resistência, fortalece o coração e combate a depressão. Também ajuda a obter uma perda de peso significativa. O exercício aeróbico combate doenças do coração, a hipertensão e reduz o risco de diabetes, enquanto que o exercício com peso aumenta a força muscular, reduz a gordura, aumenta a densidade óssea, combate dor e artrite e melhora a saúde mental geral.

O respeitado estudioso muçulmano Imam Ibnul-Qayyem afirmou que o movimento ajudava o corpo a se livrar de resíduos de alimentos de uma maneira muito normal e fortalecia o sistema imunológico do corpo. Também afirmou que cada órgão do corpo tem seu próprio esporte (ou movimento) adequado e que cavalgar, arco e flecha, luta e corrida eram esportes que beneficiavam todo o corpo.^[45]

Exercício e condicionamento físico são parte integral na vida de um muçulmano, mas não deve vir às expensas das obrigações religiosas, nem do tempo passado com a família. Em conformidade com a abordagem holística da vida, que é o Islã, tudo deve ser feito com moderação. Não há permissão para comportamento extremo ou fanático. Deixar um regime de exercícios ou um esporte controlar sua vida é contra os ensinamentos do Islã que convidam a um caminho intermediário e uma abordagem balanceada. Exercício e condicionamento físico não devem envolver mistura desnecessário dos sexos ou o uso de roupas que exponham as partes do corpo que devem ser mantidas ocultas.

O Islã encoraja qualquer coisa que promova refrescar a mente ou revitalizar o corpo,

desde que não leve ou envolva pecado, cause dano, impeça ou atrase obrigações religiosas. As tradições do profeta Muhammad sem dúvida encorajam o envolvimento em atividades esportivas como forma de promover um estilo de vida saudável e encorajar amor fraternal e o sentimento de unidade da família.

Uma narração registrada pelo Imam Bukhari (um estudioso que compilou as tradições proféticas) afirma que "o profeta passou por algumas pessoas da tribo de Aslam enquanto competiam no arco e flecha (no mercado). Ele disse a elas: **"Atirem filhos de Ismael (profeta), porque seu pai era um atirador habilidoso. Atirem e estou com fulano e ciclano."** Um dos dois times parou de atirar. O profeta perguntou: **"por que não atiram?"** Responderam: "Como podemos atirar se estás com eles (o outro time). Ele então disse: **"Atirem e estou com todos vocês."** Em outra tradição Aisha, a esposa amada do profeta Muhammad, menciona o amor deles por jogos e esportes. Ela disse: "Corri com o profeta e o venci. Depois ganhei peso, competimos novamente e ele ganhou. Então ele disse: "Essa cancela aquela (se referindo à corrida anterior)"" ^[6]

Um verdadeiro crente reconhece a maravilha do corpo humano e é grato ao Criador. Essa gratidão é mostrada no cuidado e atenção dados em manter uma saúde ótima. A abordagem holística do Islã para a saúde cobre todos os aspectos da mente, corpo e alma. Uma pessoa verdadeiramente consciente sobre a saúde combina dieta, nutrição e exercícios com a lembrança de Deus e uma intenção de cumprir todas as suas obrigações religiosas.

Notas de rodapé:

[1] *Saheeh Muslim*

[2] Imam Ahmad

[3] *At Tabarani*

[4] Esses resultados foram relatados em um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Buffalo, Universidade Johns Hopkins, Instituto Nacional do Câncer e os Centros para controle de Doenças e relatados em Crespo, Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (15 de março de 2001). Television watching, energy intake and obesity in US children. Archives of Paediatric and Adolescent Medicine, 155, 360-365.

[5] Zad-Al-Ma`aad

[6] *Saheeh Al-Bukhari*

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/1904>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.