184735 - Haciendo ejercicios físicos y deportes durante el día en Ramadán

Pregunta

¿Es permisible hacer algunos deportes en Ramadán? Yo quisiera mantenerme en buena forma física, corriendo y levantando pesas, pero he oído que no es permisible hacer este tipo de ejercicios físicos en Ramadán, porque puede afectar al ayuno. ¿Es cierto eso?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

El principio básico con respecto a los deportes y ejercicios físicos tales como las carreras, natación, y otros similares, es que son permisibles. De todas formas, si hay alguna razón para desaprobarlos o desaconsejarlos, no está relacionada con que afecten el ayuno.

Si hacer ejercicio conducirá a que la persona se debilite demasiado durante las horas de ayuno, de tal forma que luego no será capaz de realizar sus deberes y tareas habituales, como sus quehaceres domésticos, la oración, y otros, entonces es desaconsejable que la persona haga esta actividad física. Si empujarán a la persona a un estado de debilitamiento físico que requiera romper su ayuno, entonces no es permisible para esta persona realizar estos ejercicios.

Pero si no acarrearán ningún descuido de otros deberes o daño a la salud, entonces no son desaconsejables, ya sea que la persona esté ayunando o no.

El Shéij Muhámmed ibn al-'Uzaimín (que Allah tenga misericordia de él) fue consultado:

"Durante las noches de Ramadán, algunos jóvenes juegan deportes y hacen ejercicios. ¿Cuál es su consejo para ellos?"

Él respondió:

“Pienso que según las circunstancias los deportes pueden ser una pérdida de tiempo. Si implican abandonar los actos de culto, nuestros jóvenes no deberían hacer eso. Y además de dedicar tiempo a la adoración a Dios, nuestros jóvenes también deberían recitar el Sagrado Corán y esforzarse en trabajar por el bien del prójimo.

Pero una sociedad cuyos jóvenes pasan todo el tiempo abocados al entretenimiento sin estudiar ni trabajar por el bien común, es una sociedad condenada.

Por supuesto que es permisible que un musulmán busque divertirse y mejorar su salud practicando deportes permisibles y haciendo ejercicios, no vemos nada de malo en eso, pero siempre con moderación. El ejercicio físico fortalece el cuerpo, y nos ayuda a relajarnos mentalmente”.

Fin de la cita de Liqá' al-Bab al-Maftuh, 116/13.

Aquí siguen algunos consejos más acerca de este tema:

-Los musulmanes debemos evitar los deportes pesados y el ejercicio extenuante durante las horas de ayuno en Ramadán, especialmente en climas calientes, donde la pérdida de fluidos corporales puede conducir a la deshidratación.

-El mejor momento para hacer ejercicios durante el mes de Ramadán es justo antes de romper el ayuno, o dos o tres horas antes. No es recomendable exigir al organismo justo después de comer, porque el cuerpo necesita concentrar sus energías en la digestión.

-Es mejor practicar deportes en lugares abiertos y bien ventilados, lejos de la contaminación de las calles y las muchedumbres.

-Los mejores ejercicios para realizar durante Ramadán son los ejercicios livianos, como por ejemplo, caminar o andar en bicicleta.

-Los ejercicios también deben ser moderados en tiempo, no es recomendable para un musulmán gastar todo su tiempo libre en ellos. Lo ideal es ponerse un horario determinado y seguirlo

regularmente.

En conclusión, debemos señalar que hacer ejercicios o practicar deportes en general, y especialmente en Ramadán, no debe convertirse en una actividad excesiva y absorbente que impida al musulmán cultivarse o atender sus responsabilidades, tanto mundanas como espirituales.

Para más información, por favor consulta las respuestas a las preguntas No. 93240 y 65734

Y Allah sabe más.