



## **225943 - ¿El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) y sus compañeros (que Al-lah esté complacido con ellos) hicieron algún tipo de entrenamiento o ejercicio atlético?**

---

### **Pregunta**

Quiero hacer algún tipo de ejercicio para aumentar mi fuerza física, pero quiero hacerlo de una manera islámica. ¿El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) hizo este tipo de ejercicio? ¿Cuál es el estilo de natación que el Mensajero (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y sus compañeros (que Al-lah esté complacido con ellos) solían hacer?

### **Resumen de la respuesta**

No sabemos de nada en la Sunnah que indique que el Profeta Muhammad solía hacer algún tipo de ejercicio o practicar deportes como se conoce hoy en día. Los compañeros solían entrenarse en equitación, en las habilidades de lucha y carrera, y eran extremadamente fuertes y duros.

### **Respuesta detallada**

Alabado sea Dios.

Se ha narrado que Abu Hurairah (que Al-lah esté complacido con él) dijo: “El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “El creyente fuerte es mejor y más querido para Al-lah que el creyente débil, aunque ambos son buenos” (Muslim, 2664).

Esta fuerza incluye tanto la fuerza física como la fuerza de la fe, como hemos explicado en la respuesta a la pregunta [10238](#).

Al-lah, Exaltado sea, dijo (lo que se interpreta así en español):

{Su Profeta les dijo: "Al-lah les ha enviado a Saúl para que sea su rey". Exclamaron: "¿Por qué será



él nuestro rey, si nosotros tenemos más derecho que él y ni siquiera es rico?". Dijo: "Al-lah lo ha elegido para ustedes y lo ha dotado de gran capacidad intelectual y física". Al-lah concede el reino a quien Él quiere, porque Al-lah es Vasto, todo lo sabe} [Corán 2:247].

{Y lo ha dotado de gran capacidad intelectual y física} significa: "Él lo ha favorecido sobre ti y le ha dado más en términos de conocimiento y estatura; en otras palabras, Él le ha dado una visión profunda y fuerza física por medio de la cuales está calificado para convertirse en rey, ya que si tiene una visión profunda y también la capacidad de implementar la decisión correcta, podrá cumplir este rol en la mejor manera, pero si le faltara alguna de estas dos cualidades no sería capaz de hacer su trabajo correctamente. Si fuera físicamente fuerte, pero careciera de una visión profunda, no tendría éxito como rey para dirigir los asuntos del reino, porque no usaría su fuerza de manera sabia. Si, por el contrario, tuviera una visión profunda, pero le faltara la fuerza para implementar sus decisiones, su visión no lo beneficiaría en nada, porque sería incapaz de lograr algo" (*Tafsir As-Sa'di*, p. 107).

Tener fuerza física y salud ayuda a una persona a adorar a Al-lah rezando, ayunando, realizando la peregrinación, esforzándose por Su causa, etc. Ser físicamente débil y enfermo es un impedimento para realizar muchos actos de adoración.

Ahora bien, existen asuntos de la etiqueta islámica a los que se debe prestar atención cuando se practique deporte y se haga ejercicios para fortalecer el cuerpo:

- Buscar la recompensa de Al-lah y hacer estas cosas con el objetivo de que nos ayuden a adorarlo, y para apoyar a los que han sido perjudicados.
- Estas actividades no deben involucrar nada que sea contrario a las enseñanzas islámicas, como que los participantes [se inclinen unos frente a otros, se golpeen el rostro](#), descubran el 'awrah (aquellas partes del cuerpo que deben cubrirse), apostar en competencias, etc.
- No deben ser un medio para distraerse de obedecer y adorar a Al-lah, honrar a los padres y otras prioridades importantes.
- No se deben gastar grandes cantidades de riqueza en ello hasta llegar al punto de la extravagancia; participar en tales actividades debe basarse en la moderación y uno debe



mantenerse dentro del marco de las enseñanzas islámicas.

No sabemos de nada en la tradición profética (*Sunnah*) que indique que el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) hiciera este tipo de ejercicio o practicara deportes como se conocen en la actualidad. Al-lah, Glorificado y Exaltado sea, concedió Sus bendiciones sobre él en todos los asuntos, y le dio la fuerza física perfecta y la fuerza de la fe.

Lo que sabemos sobre este tema y que está demostrado en la *Sunnah* es lo siguiente:

Primero: el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) luchó con Rukána (que Al-lah esté complacido con él) antes de que se convirtiera en musulmán.

Abu Dawud (4078) narró que Rukána luchó con el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y que el Profeta lo tiró al suelo (narración clasificada como *hasan* [buena) por Al Albáni en *Al Irwá'*, 5/329).

En segundo lugar: corrió con su esposa 'Aisha (que Al-lah esté complacido con ella).

Abu Dawud (2578) y Áhmad (26277) narraron que 'Aisha dijo: "Salí con el Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) en uno de sus viajes cuando yo aún era joven y no había aumentado de peso. Él le dijo a la gente: 'Vayan adelante'. Así que siguieron y luego él me dijo: 'Ven, déjame competir contigo'. Así que corrí con él, le gané y no dijo nada. Luego, cuando aumenté de peso y me había olvidado de eso, salí con él en uno de sus viajes, y él le dijo a la gente: 'Vayan adelante'. Así que siguieron adelante y luego él me dijo: 'Ven, déjame competir contigo'. Así que corrí con él, y él me ganó, luego sonrió y dijo: 'Esto es por aquella vez'" (Narración clasificada como *sahih* (auténtica) por Al Albani en *Sahih Abi Dawud*).

En tercer lugar: el tiro con arco. Al Bujari narró en su *Sahih* (3373) que Salama Ibn Al Akwa' (que Al-lah esté complacido con él) dijo: "El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) pasó cerca de un grupo de Aslam que estaba compitiendo en tiro de flechas. El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: 'Disparen, hijos de Ismail, porque el padre de ustedes era un arquero. Disparen, y estoy con la tribu de tal y tal'. Uno de los dos grupos dejó de disparar, por



lo que el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: ‘¿Qué pasa? ¿Por qué no están disparando?’. Ellos dijeron: ‘Oh, Mensajero de Al-lah, ¿cómo podríamos disparar cuando estás con ellos?’. Él dijo: ‘Disparen, yo estoy con todos ustedes’”.

Sin lugar a dudas, los compañeros (que Al-lah esté complacido con ellos) solían entrenar equitación y habilidades de lucha y carrera, y eran extremadamente fuertes.

Tales asuntos varían de un tiempo a otro, y de una situación a otra.

Con respecto a [la natación](#), se ha narrado del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) que dijo: “Todo lo que no recuerda a Al-lah es un juego ocioso, excepto cuatro cosas: un hombre que juega con su esposa, un hombre entrenando a su caballo, un hombre que corre entre dos líneas (como en una carrera), y un hombre que aprende a nadar” (narrado por An-Nasa’i en *As-Sunan Al Kubra*, 8889; clasificado como *sahih* por al Albani en *As-Sahih*a, 315).

No sabemos de ningún informe del Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) sobre la natación, que pueda sugerir que él mismo la haya practicado.

Con respecto a las palabras: “Enseña a tus hijos a nadar, a disparar flechas y a montar a caballo”, no conocemos ningún informe con esta frase del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él).

Una frase similar se narró de él: “Enseña a tus hijos a nadar y a disparar flechas, y enseña a las niñas a girar”, pero esta es una narración muy débil (*da’if yiddan*).

Ver *As-Silsilah Ad-Da’ifah* por Sheij Al Albani (3876, 3877).