



379033 - ¿Pueden las mujeres musulmanas hacer entrenamiento de resistencia?

Pregunta

¿Cuál es la normativa sobre lo que se conoce como entrenamiento de resistencia para mujeres? Algunos se basan únicamente en el peso corporal, como las flexiones, las sentadillas, las planchas, etc., y otros se basan en el uso de pesas, cuerdas y otros elementos. ¿Todo esto es prohibido para las mujeres? ¿O es permisible una parte? ¿O está todo permitido para las mujeres? Tenga en cuenta que hay especialistas que recomiendan este tipo de entrenamiento para ambos sexos, por los beneficios que aporta para la salud de los músculos y la forma física del cuerpo.

Resumen de la respuesta

No hay nada malo en que las mujeres musulmanas hagan ejercicio, incluidos los ejercicios de resistencia, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- 1) Que se haga en un lugar seguro donde los hombres no puedan mirar.
- 2) El 'awrah debe cubrirse delante de otras mujeres.
- 3) El ejercicio no debe causar ningún daño a la mujer.
- 4) El ejercicio no debe distraer a la mujer de sus deberes obligatorios, como la oración.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

¿Qué son los ejercicios de resistencia?

Los ejercicios de resistencia son un tipo de actividad física diseñada para mejorar la salud de los músculos, ya que entrena un músculo o grupo de músculos para resistir la fuerza ejercida sobre ellos.



El entrenamiento de resistencia se refiere a cualquier ejercicio que se realice para contraer y estirar los músculos, lo que aumenta su fuerza, tamaño y resistencia.

¿Pueden las mujeres musulmanas practicar el entrenamiento de resistencia?

No hay nada malo en que las mujeres hagan ejercicio, incluidos los ejercicios de resistencia, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- Que se hagan en un lugar seguro donde los hombres no puedan mirar, por la obligación que tienen las mujeres de cubrirse el cuerpo ante los hombres no *mahram*, usar ropas que no sean transparentes y no mostrar la forma de los miembros; y por la actividad física que implica el ejercicio, como moverse, tumbarse y mostrar diferentes encantos del cuerpo. Por lo tanto, no está permitido hacer ejercicios que impliquen estas cosas, o ejercicios que impliquen descubrir el pecho o las piernas delante de *mahrams*. No está permitido que una mujer descubra delante de su *mahram* nada excepto lo que normalmente se ve, como la cabeza, la cara, el cuello, los brazos y los pies.

Debe cubrirse el 'awrah delante de otras mujeres. Entre las mujeres, el 'awrah es la zona comprendida entre el ombligo y la rodilla. Por lo tanto, no está permitido que una mujer descubra su muslo delante de su madre o su hermana.

Muslim (388) narró que Abu Sa'id Al Judri dijo: "El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: 'Ningún hombre debe mirar el 'awrah de otro hombre, y ninguna mujer debe mirar el 'awrah de otra mujer'".

An-Nawawi (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo en *Sharh Muslim*: "Esto indica que está prohibido que un hombre mire la 'awrah de otro hombre y que una mujer mire la 'awrah de otra mujer. No hay diferencia de opinión entre los eruditos al respecto".

El ejercicio no debe causar ningún daño a la mujer, porque el Profeta (que la paz y las bendiciones



de Al-lah desciendan sobre él) dijo: "No debe haber daño ni perjuicio recíproco" (narrado por Ahmad, 2865 e Ibn Mayah, 2341; clasificado como auténtico por Al Albani en *Sahih Ibn Mayah*).

El ejercicio no debe distraer a la mujer de sus deberes obligatorios, como la oración, el cumplimiento de los derechos de su marido y sus padres, etc.

Existen otras condiciones que se han explicado anteriormente en la respuesta a la pregunta [115676](#).

No hay nada malo en hacer los ejercicios que ha mencionado, como flexiones, sentadillas, planchas y ejercicios con pesas y cuerdas, si se presta atención a las directrices mencionadas anteriormente, y los ejercicios se hacen de una manera que no resulte perjudicial.

El *Sheij* Ibn Baz (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) fue preguntado sobre el ejercicio para las jóvenes y respondió: "El ejercicio puede estar sujeto a diferentes reglas. El ejercicio entre las jóvenes que hacen cosas que no son contrarias a las enseñanzas islámicas, como ejercitar en un lugar que es solo para ellas, donde los hombres no se mezclan con ellas ni pueden ver el lugar, o en una piscina en su propia casa, o en su propia escuela donde ningún hombre puede verlas y entrar en contacto con ellas, no hay nada malo en ello. En cuanto al ejercicio que conduce a [la mezcla entre hombres y mujeres](#), o donde los hombres pueden ver a las mujeres, o el ejercicio que podría causar daño a los musulmanes, no es permisible.

Así que depende: en el caso del ejercicio que es solo para mujeres, que no implica nada que vaya en contra de las enseñanzas islámicas, y no hay mezcla con los hombres —sino que es en un lugar que está protegido y lejos de cualquier mezcla— no hay nada malo en ello, si se trata de caminar o [nadar](#) y similares. Y también pueden correr unas contra otras" (*Fatawa Nur 'Ala Ad-Darb*).

Y Al-lah sabe mejor.