379033 - Mulheres muçulmanas podem praticar treinamento de resistência?

Pergunta

Qual é a regra sobre o que é conhecido como treinamento de resistência para mulheres? Parte dele depende apenas do peso corporal, como flexões de barra, agachamentos, pranchas e assim por diante; e parte dele depende do uso de pesos, cordas e outras coisas. Nada disso é permitido para mulheres? Ou parte ou tudo é permitido? Observe que há especialistas que incentivam esse tipo de treinamento para ambos os sexos, porque traz benefícios à saúde, para os músculos e condicionamento físico.

Resumo da Resposta

Não há nada de errado com mulheres muçulmanas fazendo exercícios, incluindo exercícios de resistência, desde que as seguintes condições sejam atendidas:
1. Isso deve ser feito em um lugar seguro, onde os homens não possam olhar.
2. A ‘Awrah deve ser coberta na frente de outras mulheres.
3. O exercício não deve causar nenhum dano à mulher.
4. O exercício não deve distrair a mulher de deveres obrigatórios, como a oração.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

جدول المحتويات

- O que são exercícios de resistência?
- As mulheres muçulmanas podem praticar treinamento de resistência?

O que são exercícios de resistência?

Os exercícios de resistência são um tipo de atividade física projetada para melhorar a saúde dos músculos, pois treina um músculo ou grupo muscular para resistir à força exercida sobre ele.

O treinamento de resistência se refere a qualquer exercício feito para contrair e alongar os músculos, o que os aumenta em força, tamanho e resistência.

As mulheres muçulmanas podem praticar treinamento de resistência?

Não há nada de errado com as mulheres fazendo exercícios, incluindo exercícios de resistência, desde que as seguintes condições sejam atendidas:

- Isso deve ser feito em um lugar seguro, onde os homens não possam olhar, em razão da obrigação das mulheres de cobrir seus corpos na frente de homens não-Mahram com roupas que não sejam transparentes e não mostrem o formato dos membros; e também porque o exercício envolve movimento: deitar e mostrar diferentes encantos do corpo. Portanto, não é permitido fazer exercícios que envolvam essas coisas, ou exercícios que envolvam descobrir o peito ou as pernas na frente dos Mahrams. Não é permitido que uma mulher descubra algo na frente de seu Mahram, exceto o que é normalmente visto, como a cabeça, o rosto, o pescoço, os braços e os pés.
- A ‘Awrah deve ser coberta na frente de outras mulheres. Entre as mulheres, a ‘Awrah é a área entre o umbigo e o joelho. Portanto, não é permitido que uma mulher descubra sua coxa na frente de sua mãe ou irmã.

Muslim (388) narrou que Abu Sa’id Al-Khudri disse: O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Nenhum homem deve olhar para a ‘Awrah de outro homem, e nenhuma mulher deve olhar para a ‘Awrah de outra mulher.”

An-Nawawi (que Allah tenha misericórdia dele) disse em *Sharh Muslim*: “Isso indica que é proibido para um homem olhar para a ‘Awrah de outro homem e para uma mulher olhar para a ‘Awrah de outra mulher. Não há divergência de opinião acadêmica sobre isso.”

- O exercício não deve causar nenhum dano à mulher, porque o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Não deve haver dano ou dano recíproco.” (Narrado por Ahmad, 2865 e Ibn Majah, 2341; classificado como autêntico por Al-Albani em *Sahih Ibn Majah*).
- O exercício não deve distrair a mulher de deveres obrigatórios, como oração, cumprimento dos direitos de seu marido e pais, e assim por diante.

Existem outras condições que foram explicadas anteriormente na resposta à pergunta nº 115676.

Não há nada de errado em fazer os exercícios que você mencionou, como flexões de barra, flexões de braço, agachamentos, pranchas e exercícios com pesos e cordas, se for dada atenção às diretrizes mencionadas acima, e os exercícios forem feitos de uma forma que não resulte em danos.

Shaikh Ibn Baaz (que Allah tenha misericórdia dele) foi questionado sobre exercícios para meninas.

Ele respondeu:

“Exercícios podem estar sujeitos a diferentes regras. Exercícios entre meninas que fazem coisas que não são contrárias aos ensinamentos islâmicos, como caminhar bastante em um lugar que é só para elas, onde os homens não se misturem com elas ou sejam capazes de ver o lugar, ou em uma piscina em sua própria casa, ou em sua própria escola onde nenhum homem possa as ver e entrar em contato com elas – não há nada de errado com isso. Quanto a exercícios que levam à mistura entre homens e mulheres, ou onde os homens podem ver as mulheres, ou exercícios que podem causar danos aos muçulmanos, não são permitidos.

Então depende: no caso de exercícios que são somente para mulheres, que não envolvam nada

que vá contra os ensinamentos islâmicos, e não haja mistura com homens – ao contrário, sendo em um lugar que está protegido e longe de qualquer mistura – não há nada de errado com isso, quer seja caminhada, natação e coisas do tipo. E elas também apostar corrida entre si.” (*Fatawa Nur ‘Ala Ad-Darb*)

E Allah sabe mais.