# 225943 - O profeta Muhammad se exercitava?

**Pergunta**

Quero fazer algum tipo de exercício para aumentar minha força física, mas quero fazer isso de maneira islâmica. O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) fez esse tipo de exercício? Qual é o estilo de natação que o Mensageiro (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e seus companheiros (que Allah esteja satisfeito com eles) costumavam fazer?

**Resumo da Resposta**

Não sabemos de nada na Sunnah que indique que o Profeta Muhammad costumava fazer qualquer tipo de exercício ou praticar esportes como é conhecido hoje em dia. Os Companheiros costumavam treinar equitação e habilidades de luta e corrida, e eram extremamente fortes e resistentes.

**Resposta detalhada**

Todos os louvores são para Allah.

## O crente forte é melhor e mais amado por Allah

Muslim (2664) narrou que Abu Hurairah (que Allah esteja satisfeito com ele) disse: O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “O crente forte é melhor e mais amado por Allah do que o crente fraco, embora ambos sejam bons.”

Esta força inclui tanto a força física como a força da fé, como explicamos na resposta à pergunta n° **10238**.

Allah, Exaltado seja, diz (interpretação do significado):

“E seu profeta lhes disse: "Por certo, Allah, com efeito, enviou-vos Talut por rei." Disseram: "Como

ele pode ter a soberania sobre nós, enquanto temos prioridade sobre ele, na soberania, e a ele não foi concedida abundância de riquezas?" O profeta disse: "Por certo, Allah escolheu-o sobre vós, e acrescentou-lhe grandeza em ciência e em força física." E Allah concede Sua soberania a quem quer. E Allah é Munificente, Onisciente." [Al-Baqarah 2:247]

"e acrescentou-lhe grandeza em ciência e em força física" significa: Ele o favoreceu e deu-lhe mais em termos de conhecimento e força; em outras palavras, Allah lhe deu uma visão profunda e força física por meio das quais ele está qualificado para seu posto como rei, pois se ele tiver uma visão profunda e a capacidade de implementar a decisão certa, então será capaz de cumprir esse papel da melhor maneira. Mas, se lhe faltasse alguma dessas duas qualidades, ele não seria capaz de fazer seu trabalho adequadamente. Se ele fosse fisicamente forte, mas lhe faltasse uma visão profunda, então o rei não teria sucesso na condução dos assuntos do reino, pois sua força não seria usada de maneira sábia. Se ele tivesse uma visão profunda, mas não tivesse força para implementar quaisquer decisões que tomasse, sua visão não o beneficiaria porque ele não seria capaz de alcançar nada." (*Tafsir As-Sa'di*, pág. 107)

Ter força física, saúde e solidez ajuda a pessoa a adorar Allah rezando, jejuando, realizando o Hajj, esforçando-se na Jihad e assim por diante. Estar fisicamente fraco e doente é um impedimento para realizar muitos atos de adoração.

## Quais são as diretrizes da prática esportiva no Islam?

Existem questões de etiqueta islâmica às quais se deve prestar atenção ao praticar esportes e fazer exercícios para fortalecer o corpo:

- Buscar recompensa com Allah e fazer essas coisas como ajuda para adorá-Lo e apoiar aqueles que são injustiçados.
- Estas atividades não devem envolver nada que seja contrário aos ensinamentos islâmicos, tais como participantes curvando-se uns aos outros, batendo no rosto, descobrindo a 'awrah, jogos de azar, e assim por diante.
- Não deve distrair ninguém de obedecer e adorar a Allah, honrar os pais e outras prioridades

importantes.

- Não se deve gastar grandes quantias de riqueza nisso, ao ponto da extravagância; pelo contrário, o envolvimento de alguém em tais atividades deve se basear na moderação e estar dentro da estrutura dos ensinamentos islâmicos.

## O profeta Muhammad se exercitava?

Não sabemos de nada na Sunnah que indique que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) costumava fazer esse tipo de exercício ou praticar esportes como é conhecido hoje em dia. Pois Allah, glorificado e exaltado seja, aperfeiçoou Suas bênçãos sobre ele em todos os seus assuntos e concedeu-lhe força física perfeita e força de fé.

O que sabemos sobre tais assuntos, que está comprovado na Sunnah é o seguinte:

- Em primeiro lugar: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) lutou com Rukanah (que Allah esteja satisfeito com ele) antes dele se tornar muçulmano.

Abu Dawud (4078) narrou que Rukanah (que Allah esteja satisfeito com ele) lutou com o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e o Profeta o jogou no chão. (Classificado como sólido por Al-Albani em *Al-Irwaa'* (5/329)

- Em segundo lugar: ele correu com sua esposa 'Aishah (que Allah esteja satisfeito com ela).

Abu Dawud (2578) e Ahmad (26277) narraram que 'Aishah (que Allah esteja satisfeito com ela) disse: Eu saí com o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) em uma de suas viagens quando eu ainda era jovem e não havia engordado. Ele disse ao povo: "Ide em frente". Eles seguiram em frente, então ele (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) me disse: "Vem, deixa-me correr contigo." Então, corri com ele, venci-o e ele não disse nada. Mais tarde, quando engordei e já havia me esquecido daquilo, saí com ele numa de suas viagens e ele disse ao povo: "Ide em frente". Eles seguiram em frente, então ele (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) me disse: "Vem, deixa-me correr contigo." Então, eu corri com ele e ele me venceu, depois sorriu e disse: "Isso é em troca daquilo". (Classificado como autêntico por Al-Albani

em *Sahih Abu Dawud*)

- Em terceiro lugar: tiro com arco e flecha. Al-Bukhari narrou (3373) que Salamah ibn Al-Akwa' (que Allah esteja satisfeito com ele) disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) passou por um grupo de Aslam que estava competindo no tiro com arco e flecha. O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Atirai, ó filhos de Ismail, pois vosso pai era um arqueiro. Atirai, e eu estarei com a tribo de Fulano de Tal." Um dos dois grupos parou de atirar, então o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "Qual é o vosso problema, por que não estais atirando?" Eles responderam: Ó Mensageiro de Allah, como poderíamos atirar quando vós estais com eles? Ele disse: "Atirai, pois estou convosco".

## Os companheiros se exercitavam?

Sem dúvida, os Companheiros (que Allah esteja satisfeito com eles) costumavam treinar equitação, habilidades de luta e corrida, e eram extremamente fortes e resistentes.

Tais assuntos variam de um momento para outro e de uma situação para outra.

No que diz respeito à natação, é solidamente narrado pelo Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) que ele disse: "Tudo em que não há lembrança de Allah é brincadeira fútil, exceto quatro coisas: um homem brincando com sua esposa; um homem treinando seu cavalo; um homem correndo entre duas linhas (como numa corrida); e um homem aprendendo a nadar." (Narrado por An-Nasa'i em *As-Sunan Al-Kubra* (8889); classificado como autêntico por Al-Albani em *As-Sahihah* (315)

Não temos conhecimento de nenhum relato do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) sobre natação que sugira que ele mesmo tenha feito isso.

No que diz respeito às palavras: "Ensinai vossos filhos a nadar, atirar flechas e andar a cavalo", não conhecemos nenhum relato do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) com essas palavras.

Uma frase semelhante foi narrada por ele: “Ensinai vossos filhos a nadar e atirar flechas, e ensinai as meninas a girar”. Mas, este é um Hadith muito inautêntico. (Veja: *As-Silsilat Ad-Da’ifah* por Shaikh Al-Albani 3876, 3877)

E Allah sabe mais.