

# SAÚDE E BOA FORMA (PARTE 2 DE 2)

## Avaliação:

**Descrição:** O papel da boa forma e do exercício na vida do crente.

**Category:** [Lições](#) › [Estilo de Vida, Valores Morais e Práticas Islâmicas](#) › [Leis Alimentares](#)

**Por:** Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

**Publicado em:** 14 Jan 2020

**Última modificação em:** 11 Sep 2017

## Objetivo

- Entender nossa obrigação de manter a forma e a saúde e entender que o exercício pode ser tão simples quanto caminhar.

## Termos em árabe

- Ibadah* – Adoração.
- Sahabah* – A forma plural de "*Sahabi*", que se traduz em companheiros. Um sahabi, como a palavra é comumente usada hoje, é alguém que viu o Profeta Muhammad, acreditou nele e morreu como muçulmano.
- Hadith* – (plural – *ahadith*) é uma peça de informação ou uma história. No Islam é uma narrativa registrada dos ditos e ações do Profeta Muhammad e seus companheiros.
- Masjid* – O termo árabe para mesquita.

## Introdução

A abordagem holística do Islam com relação à saúde implica que devemos investir nosso tempo e esforço em nossas necessidades físicas e emocionais, e em nosso estado espiritual.

Nossos corpos são um conjunto complexo de células, órgãos e sistemas que Allah nos emprestou, portanto, somos obrigados a mantê-los em bom estado funcional. Na primeira lição, falamos sobre o papel da nutrição e da dieta, e agora veremos a função do exercício físico.



Quando o Profeta Muhammad, que a misericórdia e as bênçãos de Allah estejam sobre ele, afirmou que um crente forte era melhor do que um crente fraco, não estava apenas falando em termos de fé e caráter. Indicava também que a força física era uma característica desejável para um crente. Cada pessoa tem seu próprio conjunto de capacidades físicas determinado por Allah e, portanto, cada um de nós deve ter como objetivo alcançar seu próprio estado de saúde e boa forma ideais. Os atos obrigatórios

do Islam, em circunstâncias normais, exigem algum esforço físico. Ao fazer as posturas de oração, usamos todos os músculos e articulações do corpo. A pessoa deve estar em boa saúde se pretende jejuar, e a peregrinação à Meca é uma tarefa árdua.

## Boa Forma

O Profeta Muhammad e os *sahabah* tinham boa forma física, em virtude de seus estilos de vida; a vida era mais difícil e a agricultura e a caça exigiam força e resistência. Nos séculos anteriores, as pessoas andavam longas distâncias, comiam mais alimentos naturais e geralmente tinham que estar em forma para sustentar suas vidas. Mesmo que não tenhamos controle direto sobre doenças e ferimentos, Allah espera que tratemos nossos corpos com respeito e façamos tudo o que pudermos para mantê-los em boas condições.

Hoje em dia somos atormentados por uma série de condições e doenças diretamente relacionadas a estilos de vida pouco saudáveis e falta de exercício. Algumas condições crônicas podem ser melhoradas e, às vezes, revertidas, prestando atenção à nossa forma física. Vale lembrar que seremos chamados a prestar contas se não tomarmos medidas para melhorar nossa saúde em decadência.

Podemos ler numerosos *ahadith* que atestam o fato de que o Profeta Muhammad sempre aconselhou os *sahabah* a manterem a forma e viver um estilo de vida propício à boa saúde. Ele disse: "Ó Allah, faça as primeiras horas da manhã abençoadas para minha nação."<sup>[1]</sup> Conseqüentemente, os *sahabah* eram todos madrugadores, não ficavam acordados a noite toda se envolvendo em passatempos inúteis. O profeta Muhammad ia dormir depois da oração *Isha*,<sup>[2]</sup> e ele era conhecido por aconselhar outras pessoas que nossos corpos têm direitos sobre nós<sup>[3]</sup>.

## Exercícios

O exercício é parte integrante da vida de um crente e o exercício moderado melhorará imensamente nossa *ibadah*. No entanto, deixar uma rotina de exercícios ou esporte tornarem-se extremos ou fanáticos impedirá nossa saúde emocional e espiritual. Para esse fim, existem algumas diretrizes em relação ao exercício e aos esportes.

1. Nada é mais importante que os atos obrigatórios da *ibadah*.
2. O crente deve prestar atenção à administração do tempo para que o exercício não interfira no tempo necessário para ganhar a vida e o tempo gasto com a família.
3. A atividade física pode ser feita com todos os membros da família. Por exemplo, caminhar, correr, nadar e andar a cavalo.
4. A pessoa que pratica esportes em um local público deve se lembrar do código de vestuário islâmico.
5. Esportes e exercícios não devem envolver qualquer mistura desnecessária de gêneros.
6. Um crente não usa linguagem inapropriada nem ridiculariza outro praticante.

7. Os crentes não usam ou encorajam outras pessoas a usar drogas que aumentam o desempenho.

O comportamento do Profeta Muhammad, dos *sahabah* e as primeiras gerações de muçulmanos mostra o que hoje em dia seria considerado a melhor prática no campo dos exercícios. Eles se envolveram em vários esportes e atividades, os quais mantiveram suas mentes e corpos flexíveis e saudáveis.

***“Qualquer ação sem a lembrança de Deus ou é uma abstração ou leviandade, exceto quatro coisas: caminhar de um alvo para o outro (durante a prática de arco e flecha), treinar um cavalo, brincar com a família e aprender a nadar.”***<sup>[4]</sup>

O Profeta passou por algumas pessoas da tribo de Aslam enquanto competiam em uma competição de arco e flecha. Ele lhes disse: 'Atire, Ó filhos do Profeta Ismael. Seu pai era um atirador habilidoso. Atire e eu estou com fulano e sicrano.' Uma das duas equipes parou de atirar. O Profeta perguntou: 'Por que parou?' Eles responderam: 'Como poderíamos atirar enquanto você estava com eles (a outra equipe). Ele então disse: 'Atire e eu estou com todos vocês.'<sup>[5]</sup>

Aisha, a esposa do Profeta Muhammad, disse: “Corri com o Profeta e venci-o. Mais tarde, quando eu ganhei peso, corremos novamente e ele venceu. Então ele disse: 'essa anula aquela (referindo-se à corrida anterior).’”<sup>[6]</sup>

Nunca é tarde para iniciar uma rotina de exercícios, no entanto, não há necessidade de punir seu corpo, praticando esportes e atividades que você ainda não está apto o suficiente para praticar. Comece devagar. É possível aumentar o seu nível de condicionamento apenas andando. Caminhar é uma atividade que os *sahabah* faziam todos os dias e podemos até ler descrições da maneira de andar do Profeta Muhammad. Os benefícios de caminhar apenas 30 minutos por dia são numerosos.

1. Aumento da aptidão cardiovascular e pulmonar (coração e pulmão).
2. Risco reduzido de doença cardíaca e derrame.
3. Gerenciamento aprimorado de condições como hipertensão (pressão alta), colesterol alto e diabetes.
4. Ossos mais fortes, dores musculares e articulares reduzidas e melhor equilíbrio.
5. Maior resistência e redução de gordura corporal.

Caminhar também traz muitos benefícios extras para o crente. O Profeta Muhammad disse que as pessoas que recebem as maiores recompensas por sua oração são as que andam a maior distância para a *masjid*.<sup>[7]</sup> Ele também disse que a pessoa que se purifica em sua casa, depois caminha até a *masjid* para cumprir um dos deveres que Allah lhe impõe, receberá recompensas a cada dois passos que der. O primeiro apaga um pecado e o outro eleva seu status em um grau.<sup>[8]</sup>

---

Notas de rodapé:

[1] *Imam Ahmad*

[2] *Ibn Majah*

[3] *Sahih Muslim*

[4] *At-Tabarani*

[5] *Sahih Al-Bukhari*

[6] *Sahih Al-Bukhari*

[7] *Sahih Muslim*

[8] *Sahih Muslim*

Endereço da web deste artigo:

<https://www.newmuslims.com/pt/articles/351/saude-e-boa-forma-parte-2-de-2>

direito autoral © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos os direitos reservados.