

# Revista ENSAIOS TEOLÓGICOS

Online ISSN 2447-4878

doi.org/10.58855/2447-4878.v8.n2.008



Ensaio Teológico está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações - 4.0 Internacional

## A SAGRADA ESCRITURA E O EXERCÍCIO FÍSICO Holy Scripture and physical exercise

Thiago da Mata de Oliveira<sup>1</sup>

### RESUMO

A relação entre o Exercício Físico e a Sagrada Escritura é um assunto pouco abordado entre os cristãos atualmente. Apesar dessa triste realidade, a relação entre eles existe e deve ser clara e suficientemente explicada. É importante e necessário explicitar que os textos bíblicos não condenam a prática de se exercitar, pelo contrário, de certa forma, evidencia-se que o salvo em Cristo Jesus há de cuidar muito bem do corpo. Nesse sentido, fica evidente que o texto Sagrado não condena, mas valida o ato de praticar exercício físico. Essa validação é parte integrante da prática de exercer uma boa mordomia, uma vez que o cristão é mordomo de tudo o que Deus lhe confiou. Então, o ponto de reflexão é se os cristãos estão ou não cuidando do corpo corretamente, o que implica entender se estão vivendo suas vidas para a glória de Deus. Caso a resposta seja negativa, uma vez que é possível fisicamente o cristão praticar, presume-se que está agindo de forma idólatra em relação ao corpo, portanto, para sua própria glória.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Sagrada Escritura. Mordomia. Idolatria.

### ABSTRACT

The relation between physical exercise and the Holy Scripture is a subject that is little discussed among Christians today. Despite this sad reality, the relation between them does exist and should be clearly and sufficiently explained. It is important and necessary to make it clear that the biblical texts do not condemn the practice of exercising, on the contrary, in a certain way, they show that the saved in Christ Jesus must take very good

<sup>1</sup> Licenciado em Educação Física pela Faculdade Pindamonhangaba, SP; Bacharel em Educação Física pela UNIASSSELVI, SC; Formado em Teologia pelo Instituto Bíblico Peniel, Jacutinga, MG; Mestre em Ministério pela Carolina University, NC, EUA; Mestrando em Divindade pela Grace School of Theology, TX, EUA. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7011-6226> E-mail: [thiagodamata.oliveira@gmail.com](mailto:thiagodamata.oliveira@gmail.com)

care of their body. In this sense, it is clear that the Sacred Text does not condemn, but validates the act of physical exercise. This validation is an integral part of the practice of exercising a good stewardship, since Christians are stewards of all that God has entrusted to them. So the point of reflection is whether or not Christians are taking care of their bodies correctly, which implies understanding if they are living their lives for the glory of God. If the answer is no, since it is physically possible for the Christian to practice, it is assumed that they are acting idolatrously towards the body, and therefore for their own glory.

**Keywords:** Physical exercise. Holy scripture. Stewardship. Idolatry.

## INTRODUÇÃO

A proposta elucidada neste artigo diz respeito à importância de compreender a relação entre a Sagrada Escritura (Bíblia) e o exercício físico.<sup>2</sup> Não se tem a pretensão de esgotar o estudo do objeto, mas de apresentar argumentos que visam trazer luz à relação entre a Bíblia e a prática do exercício físico.

Para tal propósito, elege-se como questão-problema a seguinte inquietação: A Bíblia condena ou não condena a prática do exercício físico? Ou seja, intenta-se aqui mostrar a relação de forma mais concreta entre o exercício físico e a Bíblia.

Para tal reflexão, serão explicitados os conceitos e praticidade nos estudos de Azevedo (2019), Bräumer (2016), Cáceres (2012), Calvino (2013), Erickson (2015), Jones (2022), Junior (2014), Keener (2017), Kidner (1985), Kistemacker (2006), Lehman (2015), Merrill (2009), Moody (2001), Pennington (2019) e Stott (2011).

O eixo metodológico parte da análise bibliográfica, discutindo o assunto presente em livros, publicações periódicas, revistas e artigos científicos, jornais, boletins, monografias e dissertações, tendo o devido cuidado para não cair no erro da falta de coerência nos argumentos apresentados com relação ao objeto de estudo. Além disso, serão trabalhados estudos de caso, o que torna a metodologia não somente bibliográfica.

Reitera-se ainda que, apesar de não haver informações explícitas na Bíblia sobre a relação desta com a prática do exercício físico, acredita-se que a Bíblia lida com a restauração da vida de forma geral, não somente espiritual. Por conta disso, espera-se encontrar validade e não condenação da prática do exercício físico.

## 1. UM ESCLARECIMENTO: A BÍBLIA E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Esclarecer o que parece ser evidente é redundante, no entanto, quando o assunto é exercício físico, não é veraz a compreensão da relevância da prática para todos os que creem verdadeiramente que Jesus é seu único e suficiente salvador. Por outro lado, é verdade que, dentre a massa de salvos, alguns entendem a importância do cuidado com o corpo, a ponto de estarem dispostos a se engajar em alguma atividade física.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Este trabalho entende que o exercício físico constitui uma atividade física sistematizada, repetida, com ritmo e tempo de duração definidos.

<sup>3</sup> SANTOS, Mariana S. *Religiosidade, apoio social e atividade física em adultos residentes em Curitiba-PR*. 2010. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal do Estado do Paraná, Curitiba, 2010, p.41.

O problema, no entanto, é que esse entendimento não é unânime, haja vista o grupo dos cristãos mais fundamentalistas que interpretam a Bíblia de forma literal (sem respeitar a hermenêutica saudável) não praticando exercícios físicos e com dificuldade de observar a importância do cuidado do corpo na vida.<sup>4</sup> Devido a isso, torna-se crucial esclarecer a relação do exercício físico com a Bíblia. Serão trabalhados sobre este ponto os textos bíblicos que, de alguma forma, relacionam-se à prática do exercício físico permitindo assim concluir se a *Bíblia recomenda ou condena a prática de exercício físico*.

## 1.1 Texto Bíblico

Os textos bíblicos pontuados neste trabalho foram selecionados de forma especial para mostrar sua relação com o exercício físico. Ao mostrar essa relação, pretende-se clarear as implicações dos textos para uma vida cristã saudável. Os textos selecionados e que serão adiante analisados foram Gênesis 2.7, 1 Coríntios 6.19-20, 1 Coríntios 10.31, 1 Timóteo 4.8 e 3 João 2.

### 1.1.1 Gênesis 2.7

Então o SENHOR Deus formou o homem do pó da terra e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem se tornou um ser vivente.<sup>5</sup>

Esse texto não está falando especificamente sobre exercício físico, mas está mostrando, de forma nítida, como Deus formou o ser humano. O que é válido para a presente reflexão é saber que Deus, como Autor principal da criação humana, formou, como um Oleiro Todo Poderoso, o homem do pó da terra. Literalmente, o homem foi feito do pó da terra.<sup>6</sup> O cenário do texto remonta:

... a ideia do oleiro que umedece a argila, põe-na no torno e, depois, modela-a cuidadosa e habilidosamente formando o vaso de sua escolha, também o Senhor escavou a terra e, com cuidado e propósito, modelou-a em um homem. Assim, o homem não foi um acidente, mas o produto de um Oleiro onisciente que o produziu exatamente como o ser que queria que o homem fosse (Is 64.8; Jr 18.1-6; Rm 9.21).<sup>7</sup>

A criação da humanidade a partir do pó é observável a partir da constituição do organismo humano, em que são encontrados de quinze a dezesseis elementos químicos originários da terra.<sup>8</sup> Agora, é ponderável que:

Enquanto o ser humano for apenas uma figura feita do pó da terra, ele está morto, é um cadáver. Os mortos são iguais ao pó, eles moram no pó. Os mortos são aqueles que estão deitados no pó, adormecidos. Somente o fôlego da vida que Deus soprou nas narinas do ser humano transforma o

<sup>4</sup> PENNINGTON, Collin G. *Faith, physical activity, and physical education*. 2019. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/335841227\\_FAITH\\_PHYSICAL\\_ACTIVITY\\_AND\\_PHYSICAL\\_EDUCATION](https://www.researchgate.net/publication/335841227_FAITH_PHYSICAL_ACTIVITY_AND_PHYSICAL_EDUCATION)>. Acesso em 23 de junho de 2023, p. 4.

<sup>5</sup> Este artigo utilizará a versão bíblica: Revista e Atualizada (ARA) quando não será feita a indicação.

<sup>6</sup> MOODY, D. L. *Comentário bíblico Moody: Gênesis a Deuteronômio*. São Paulo: Batista Regular, 2001, p. 6.

<sup>7</sup> MERRILL, E. H. *Teologia do Antigo Testamento*. São Paulo: Shedd, 2009, vol. 1, p. 180.

<sup>8</sup> SOUZA, I. N. *Gênesis: comentário bíblico*. São Paulo: Rádio Trans Mundial, 2007, p. 30.

cadáver em um ser vivo. O ser humano, portanto, existe de duas formas, como cadáver e como ser vivo. Somente o fôlego divino da vida que se une ao material faz do ser humano um ser vivo, tanto no aspecto físico quanto psíquico. Esta vida provém diretamente de Deus.<sup>9</sup>

Em outras palavras, o ser humano não estava completo enquanto Deus não soprou nele o fôlego de vida, que permeou o material recém-criado e o tornou um ser vivente.<sup>10</sup> Foram necessárias para a criação do ser humano tanto a parte física, quanto a espiritual. Isso deixa bem claro que o ser humano é uma unidade<sup>11</sup>, sendo possível afirmar que um não é mais importante que o outro, mas, em termos criacionais, os dois são importantes para Deus. Conclui-se que não é válido o gnosticismo pós-moderno que abomina o físico.

Aliás, é importante explicar que Deus é Espírito (Jo 4.24), no entanto, Ele fez os humanos seres psicossomáticos – o que significa que a sua composição inclui os aspectos material e espiritual – e ambos requerem atenção para serem vividos de maneira que o agrade.<sup>12</sup> Diante disso, é crucial cuidar do corpo e estar continuamente em forma para ser utilizado visando a glória de Deus.

### 1.1.2 1 Coríntios 6.19-20

Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo, que está em vocês e que vocês receberam de Deus, e que vocês não pertencem a vocês mesmos? Porque vocês foram comprados por preço. Agora, pois, glorifiquem a Deus no corpo de vocês.

De forma categórica, Paulo afirma no v.19, de 1 Coríntios, que todo cidadão que é salvo em Cristo Jesus é santuário ou templo do Espírito Santo. Em outras palavras, independentemente para onde caminha, o cristão é portador do Espírito Santo, templo em que apraz Deus habitar.<sup>13</sup> Saber disso deveria ser suficiente para eliminar toda e qualquer forma de conduta que não seja apropriada para o templo de Deus – corpo.

De forma direta no texto, ao falar disso, Paulo confronta o pecado da imoralidade sexual explícito no contexto (1 Co 6.12-20), mas o princípio pode ser aplicado de forma ampla.<sup>14</sup> Tudo o que é inconveniente no templo de Deus deve ser rejeitado no corpo do filho de Deus. Agora, por quê? No v.20, do texto citado, Paulo responde que os salvos foram comprados por alto preço, o que deve remeter o leitor ao momento em que Cristo morreu na cruz do calvário, em que deu sua vida em prol dos pecadores que, de forma urgente, devem se motivar a glorificar a Deus na utilização do corpo.

É importante notar que este glorificar a Deus tem tanto aspecto positivo, quanto negativo. No aspecto negativo, o cristão deve eliminar as coisas que corrompem o corpo,

<sup>9</sup> BRÄUMER, H. *Gênesis*. Curitiba: Esperança, 2019, vol. 1, p. 86-87.

<sup>10</sup> BRÄUMER, 2019, p. 4.

<sup>11</sup> KIDNER, D. *Gênesis*: introdução e comentário. São Paulo: Mundo Cristão, 1985, p. 57.

<sup>12</sup> LEHMAN, John. *Fit For The Master*: Glorifying God in a Healthy Body. Great Writing, 2015, p. 24-25.

<sup>13</sup> MORRIS, L. *1 Coríntios*: introdução e comentário. São Paulo: Mundo Cristão, 1981, p. 82.

<sup>14</sup> MORRIS, 1981, p. 83.

como os pecados sexuais, a falta de exercício físico, dormir demais, a má alimentação e assim por diante. No aspecto positivo, deve evidenciar Aquele que veio habitar nele.<sup>15</sup>

Diante da verdade revelada no texto, é importante o cristão entender que é inconveniente para o corpo físico a falta da prática de exercício físico e que, de fato, alguém que não cuida do corpo é o tipo de pessoa que não está preocupada em glorificar a Deus.

### **1.1.3 1 Coríntios 10.31**

Portanto, se vocês comem, ou bebem ou fazem qualquer outra coisa, façam tudo para a glória de Deus.

Mais uma vez, o texto não está falando especificamente sobre o cuidado com o corpo através do exercício físico, mas o conteúdo do texto de forma pontual pode e, em alguma medida, deve levar o leitor a pensar sobre o cuidado com o corpo. O apóstolo Paulo está fechando sua argumentação, deixando claro que o cristão não deveria se preocupar com seus direitos (1Co 10.23,29), senão com a glória de Deus. Isso envolve as coisas mais simples da vida como comer ou beber e implica entender que não há parte alguma da vida ou conduta do cristão, por mais insignificante que seja, que não esteja relacionada com a glória de Deus e, portanto, deve estar motivado, sim a tudo fazer para promovê-la.<sup>16</sup>

Olhando para esse texto, algumas perguntas são necessárias: não seria correto entender que o fazer tudo para glória de Deus implica o cuidado com o corpo? Não cuidar do corpo, ou melhor, viver a vida na inatividade física seria uma forma de viver a vida para a glória do Senhor?

A resposta para as perguntas suscetivelmente é um sonoro *sim e não*. Sim, porque não é correto acreditar que é possível glorificar a Deus, deixando o cuidado do corpo de lado. E não, porque viver a vida de forma inativa fisicamente não deveria ser uma opção para o salvo em Cristo Jesus, que tem a possibilidade de praticar exercício físico. Esta afirmação leva em conta, o desejo de viver a vida exaltando a Deus em todas as áreas da vida.

### **1.1.4 1 Timóteo 4.8**

Pois o exercício físico tem algum valor, mas a piedade tem valor para tudo, porque tem a promessa da vida que agora é e da que há de vir.

Primeiro Timóteo 4.8 é, provavelmente, o texto mais usado fora de contexto entre os cristãos para afirmar que o exercício físico não tem proveito ou valor algum. Indubitavelmente, não é isso que o autor está afirmando. Aliás, o foco de Paulo, no contexto maior, no qual este texto está inserido não é falar sobre o exercício físico<sup>17</sup>, mas ressaltar o valor da piedade, afinal esta tem promessa para hoje e eternamente.

---

<sup>15</sup> MOODY, D. L. **Comentário bíblico Moody**: Romanos à Apocalipse. São Paulo: Batista Regular, 2001, vol. 5, p. 81.

<sup>16</sup> CALVINO, J. **1 Coríntios**: série de comentários. São José dos Campos: Fiel, 2013, p. 373.

<sup>17</sup> KELLY, J. N. D. **1 e 2 Timóteo e Tito**: introdução e comentário. São Paulo: Mundo Cristão, 1983, p. 98.

Muito embora não seja o foco da passagem, é inegável, no entanto, que Paulo reconhece que o treinamento, isto é, o exercício físico pode ser proveitoso.<sup>18</sup> Há quem diga que o próprio Paulo, ao realizar longas viagens, tinha o costume de se exercitar.<sup>19</sup>

Independentemente se é verdade ou não, o ponto da reflexão é que os exercícios beneficiam o corpo apenas nesta vida, ao passo que o exercício da piedade é proveitoso hoje e na eternidade. Paulo não pede que Timóteo escolha entre um e outro. É necessário praticar ambos, mas se concentrar na piedade.<sup>20</sup>

### 1.1.5.3 João 2

Amado, peço a Deus que tudo corra bem com você e que esteja com boa saúde, assim como vai bem a sua alma.

Este texto, de 3 João 2, é um daqueles textos que não tem como não olhar para o cuidado com o corpo. Embora, ele possa ser observado e aplicado para todos os cristãos, é imprescindível entender que sua ênfase recai nos líderes espirituais das igrejas.

João, apóstolo amado do Senhor Jesus, escreve ao presbítero Gaio. O texto deixa explícito que ele tem Gaio em grande estima ao chamá-lo de amado, e o fato de ele pedir a Deus em favor de Gaio demonstra esse carinho. O pedido de João a Deus é claro – que tudo corra bem com você e esteja com boa saúde, assim como vai bem a sua alma.

Note que, às vezes, Paulo usa esta palavra – saúde, metaforicamente falando da sã doutrina, mas aqui o sentido é de boa saúde física.<sup>21</sup> Não é somente Paulo que utiliza essa expressão na acepção de saúde física; Lucas, o médico, também faz tal uso (Lc 5.31; 7.10; 15.27). A forma como João colocou para Gaio pode indicar que talvez ele estivesse doente.<sup>22</sup>

O ponto é que não há a necessidade de ele se preocupar pela vida espiritual de Gaio, uma vez que o autor mostra que está bem, mas há a necessidade de se preocupar com a saúde física (corpo físico) desse presbítero. Ao que parece, há uma autorização bíblica para desejar o bem-estar físico, bem como o bem-estar espiritual dos amigos cristãos<sup>23</sup>, mostrando assim a importância que o cuidado com o corpo tem na vida cristã.

## 1.2 Recomendação ou condenação

A Bíblia não possui uma declaração condenando ou recomendando fortemente a prática do exercício físico, como o faz com as ordenanças ao longo dela<sup>24</sup>, mas, a partir dos textos abordados, fica evidente que não há nada de errado no fato de um cristão se exercitar.<sup>25</sup> Pelo contrário, o cristão comprometido com o Evangelho e desejoso de glorificar ao Senhor o

<sup>18</sup> SPAIN, C. **Epístolas de Paulo a Timóteo e Tito**. São Paulo: Vida Cristã, 1980, p. 94.

<sup>19</sup> KEENER, C. S. **Comentário histórico-cultural da Bíblia: Novo Testamento**. São Paulo: Vida Nova, 2017, p. 724.

<sup>20</sup> KEENER, 2017, p. 724.

<sup>21</sup> KISTEMAKER, S. J. **Comentário de Tiago e Epístolas de João**. São Paulo: Cultura Cristã, 2006, p. 520.

<sup>22</sup> MOODY, 2001, p. 394.

<sup>23</sup> STOTT, J. R. W. **1, 2, 3 João: introdução e comentário**. São Paulo: Vida Nova, 2011, p. 188.

<sup>24</sup> Por exemplo: existe ordenança para amar a Deus e o próximo (Mt 22.37-39), bem como para viver em santidade (1Pd 1.16-17).

<sup>25</sup> GOT QUESTIONS. **O Cristão deve se exercitar? O que a Bíblia diz sobre a saúde?** Disponível em <<http://www.gotquestions.org/Portugues/exercicio-cristao.html>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

tempo todo há de cuidar bem do corpo, o que implica, entre alguns pontos, praticar exercício físico.

Nesse sentido, bíblicamente falando, há uma espécie de validação para quem almeja viver a vida glorificando ao Senhor no dia a dia ao praticar exercício físico.

## 2. UM ENCORAJAMENTO: A MORDOMIA DO CORPO

Refletir sobre o cuidado com o corpo é sempre desafiador, principalmente quando se vive em uma sociedade onde os extremos são considerados normais. É fácil encontrar pessoas que vivem suas vidas sem praticar absolutamente nada de exercício físico e outras que praticam de forma excessiva, fazendo do exercício uma idolatria.

Longe de tal abordagem, a Sagrada Escritura nega qualquer possibilidade de idolatrar algo, inclusive o exercício físico. Por outro lado, não há apoio para viver a vida como estilo de vida desregrado e sedentário.<sup>26</sup>

Com esse entendimento, é possível afirmar que os extremos devem ser recusados, pois o caminho correto é o equilíbrio, onde o exercício não é deixado de lado, muito menos idolatrado. Deve ser visto como parte integrante da vida do salvo, o qual deve administrá-la corretamente, exercendo assim, uma boa mordomia.

### 2.1 Definição de Mordomia

A palavra mordomo, em português, tem sua origem no latim *major domus*, onde *major* traz a ideia de maior ou principal, e *domus* a de casa com tudo o que ela contém e significa. Assim, mordomo é o principal servo ou aquele que administra a casa do seu senhor.<sup>27</sup>

É basicamente o mesmo significado da palavra grega oikonómos, que significa despenseiro ou mordomo, cujo cargo se chama oikonomia: Mordomia. Estas palavras:

[...] vêm de óikos, casa e nemo, administrar ou dirigir e se refere ao dirigente de uma casa, ou dos negócios de uma casa; especialmente um mordomo, despenseiro ou administrador... a quem o dono da casa ou o proprietário confiou a direção de seus negócios, seus gastos e receitas, e o dever de cuidar de cada um de seus servos e até dos filhos menores de idade.<sup>28</sup>

Este conceito etimológico está de acordo com o entendimento da Teologia da Mordomia Cristã, que é conceituada como o reconhecimento da soberania de Deus, a aceitação do nosso

<sup>26</sup> O sedentarismo pode ser definido como a **falta de atividade física na rotina e um gasto calórico insuficiente**. Como dissemos no início deste artigo, de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), podem ser consideradas sedentárias pessoas que realizam menos de 150 minutos de atividades físicas por semana, na faixa etária entre 18 e 60 anos. CCR. **Sedentarismo: o que é ser uma pessoa sedentária e quais as consequências para saúde?** Ano: 2022. Disponível: <<https://ccr.med.br/sedentarismo-o-que-e-ser-uma-pessoa-sedentaria-e-quais-as-consequencias-para-saude/>> Acesso em: 24 de julho de 2023

<sup>27</sup> HAUESER, Raphael. **A Mordomia: o que você tem nas mãos?** 2019. Disponível em: <<https://teachbeyond.com.br/2019/11/mordomia/>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

<sup>28</sup> STOTT, J. R. W. **O perfil do pregador**. São Paulo: Vida Nova, 2011, p. 18.

cargo de depositários da vida e das possessões, assim como da administração delas de acordo com a vontade de Deus.<sup>29</sup>

A explicitação da definição segue com base na compreensão de que o cristão é apenas mordomo de tudo que Deus lhe confiou. Agora o que Deus lhe confiou? Tempo, bens materiais, oportunidades, influência, palavras, pensamentos, o corpo etc. Tudo quanto está sob os cuidados do salvo em Cristo Jesus não é dele, mas de Deus, tornando-o apenas mordomo.

Esse entendimento sobre mordomia deve levar todo salvo em Cristo Jesus a, de forma responsável, viver cuidando corretamente do corpo, dependendo DELE inclusive para fazer isso. Haja vista, o bom mordomo vive a vida revelando um senso de responsabilidade e senso de dependência em Deus.<sup>30</sup>

## 2.2 Mordomia do corpo

Este senso de responsabilidade que é visível no mordomo de Deus deveria fazer com que existisse um cuidado com a saúde física, procurando assim, na dependência em Deus, fazer aquilo que nem sempre é prazeroso ou fácil, praticar algum tipo de exercício físico, afinal o bom mordomo irá procurar, de forma diligente, cuidar do corpo da melhor forma possível.

Caso isso não seja uma realidade, a experiência poderá ser a mesma do teólogo Robert Murray que quando:

[...] estava em seu leito de morte aos 29 anos de idade, ele se virou para um amigo e disse: “Deus me deu uma mensagem para entregar e um cavalo para cavalgar. Infelizmente matei o cavalo e agora não tenho como entregar a mensagem”. Que ilustração de uma paixão espiritual que se tornou um esgotamento.<sup>31</sup>

Esse teólogo se deu conta que, no fim de tudo, não tem valor algum negligenciar o cuidado com o físico em detrimento do espiritual. Esse é o tipo de entendimento a que todo cristão deveria chegar, não no fim da sua existência na terra, mas durante ela.

O resultado de quem entendeu que cuidar do corpo faz parte da mordomia cristã é procurar ter uma alimentação saudável, *praticar exercício* e descansar. Isso deve ser feito de forma moderada ou equilibrada e não extremada ou idólatra.

## 2.3 Estudo de caso

Pensando em viver como bom mordomo do Senhor, um estudo de caso é útil para elucidar a importância de desenvolver uma boa mordomia do corpo. Certo pastor batista

---

<sup>29</sup> KASCHEL, W. **Lições de Mordomia**. 2010. Disponível em: <[http://www.palavraprudente.com.br/estudos/walter\\_k/mordomia/cap01.html](http://www.palavraprudente.com.br/estudos/walter_k/mordomia/cap01.html)>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

<sup>30</sup> Este conceito de mordomia foi ensinado pelo Pastor Jayro Junior, da Igreja Templo Bíblico Batista em Caçapava, SP, em uma aula de EBD (informação verbal).

<sup>31</sup> MOVIMENTO LAUSANE. **Uma entrevista com Pablo Martinez**. ML. Disponível em: <<https://lausanne.org/pt-br/sobre-pt-br/blog-pt-br/voce-se-sente-culpado-quando-descansa>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

chamado João<sup>32</sup>, após dois anos de pastoreio, observou que estava pesando quase 90kg. No IMC (Índice de Massa Corporal<sup>33</sup>), ele estava acima do peso, quase atingindo a Obesidade I.

Essa realidade é aquela observada por muitos que pastoreiam, afinal na vida de um pastor, de líder religioso, o cuidado com a “saúde espiritual” é visto como fundamental – e de fato é. Mas tal ênfase não deveria se atrelar à negligência do cuidado e da saúde física.<sup>34</sup> Após lembrar que o cuidado com o corpo fazia parte da sua caminhada ministerial e, sobretudo, cristã, começou a cuidar da alimentação e a praticar exercício físico. No final de 10 meses, ele chegou ao seu peso ideal e, principalmente, ao cuidado excelente com o corpo.

O desfrute deste pastor, que hoje tem uma vida mais saudável fisicamente, é extremamente visível e, de acordo com seu entendimento, o exercício físico no tempo certo lhe trouxe vigor, ânimo e disposição para servir mais ao Senhor na igreja, sonhar novos projetos, estudar, etc. Tudo isso só foi desfrutado porque ele entendeu a importância de não negligenciar o cuidado do seu corpo.

Outro ponto considerado por ele foi que passou a ser exemplo para outros pastores e a para a membresia da igreja a qual pastoreava. Por fim, agora é sabido que o caminho para o cuidado do corpo é ter uma boa mordomia, afinal, quando isso não é uma realidade, normalmente o caminho é tanto a negligência, quanto a adoração ao exercício, ambas resultam no equívoco da idolatria.

### 3. UM EQUÍVOCO: IDOLATRIA DO CORPO

Qual é o grande problema daquele que possui o costume de idolatrar o corpo? A resposta é o pecado. O ser humano foi criado à imagem de Deus, mas caíram em pecado (Gn 6.5; Ec 7.20; Mt 15.17-20; Rm 3.23). A desobediência de Adão e Eva (Gn 3) acionou uma dinâmica mortal que gerou imensurável devastação pessoal, social e natural.<sup>35</sup> E, à parte da graça salvadora de Deus, partilha-se de um histórico ruim, de um coração ruim, de um mestre ruim e de um destino péssimo.

A pergunta que se faz necessária neste momento é: o que é pecado? Pecado é errar o alvo. De fato, é qualquer falta de conformidade, ativa ou passiva, à lei de Deus. Pode ser um ato ou um pensamento, ativo ou passivo, à lei moral de Deus.<sup>36</sup>

Infelizmente, está se tornando cada vez mais comum observar cristãos presos a hábitos pecaminosos considerados escravizadores. E aqui encontra-se o ponto alto deste diálogo: Pessoas com pecados escravizadores são pessoas que se prostram diante de ídolos que colocaram em seus corações, adorando-os e satisfazendo os seus desejos. Em outras palavras,

<sup>32</sup> Embora a história seja real, o nome é fictício.

<sup>33</sup> Mais do que o peso de fato na balança, é esse o valor que importa para manter a sua qualidade de saúde (CORTEZ D. **IMC é confiável?** 2020. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/faq/imc-como-calculador-tabela-dicas-como-melhorar-e-mais.htm?cmpid=copiaecola>> Acesso em: 30 de julho de 2023).

<sup>34</sup> AZEVEDO, P. G. **Classificação do nível de atividade física entre pastores protestantes através do IPAQ.** 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2019, p. 27.

<sup>35</sup> JONES, R. D. **A resposta do Evangelho às aflições do coração:** uma introdução ao aconselhamento centrado em Cristo. São Paulo: Nutra, 2022, p. 82.

<sup>36</sup> ERICKSON, M. **Teologia sistemática.** São Paulo: Vida Nova, 2015, p. 362.

as pessoas estão presas a seus pecados, pois, em seu coração, fazem de tudo para adorar e satisfazerem-se com seus próprios desejos.

As pessoas estão presas no erro de não cuidar do corpo como um excelente mordomo de Deus, pois há algo em seu coração que almejam ou desejam mais do que agradar a Deus. Isso não é um conceito novo, afinal Jesus já havia ensinado esse conceito (Mt 15.19). No coração idólatra, encontra-se a razão pelo qual o ser humano busca viver a vida de forma sedentária ou de forma extrema, amando mais o exercício do que o próprio Deus, evidenciando assim, falta de equilíbrio, resultando em uma péssima mordomia do corpo.

Qual pecado permeia a vida daquele que adora mais o corpo – exercício físico – do que a Deus? Diante de várias possíveis respostas, acredita-se que o *temor de homens* é um deles.

O temor de homens se revela basicamente como uma idolatria, pois substitui o temor devido a Deus pela aprovação e respeito dos homens. Um autor coloca esta questão de modo bastante claro ao dizer que aqueles que temem a homens “veem as pessoas como ‘maiores’ (isto é, mais poderosas e importantes) do que Deus, e, além do medo que cria em nós, damos aos outros o poder e o direito de nos dizerem o que sentir, pensar e fazer”.<sup>37</sup>

Desejar ser aprovado por outros tem levado muitos a frequentarem academia, malhar o corpo, treinar para uma maratona (corrida) e qualquer outro exercício físico. Isso revela uma motivação errada (idólatra) no processo de viver a vida exercendo uma boa mordomia. Isso é um grande problema, pois, em vez de se preocupar em cuidar do corpo para agradar a Deus, estão preocupados com o que outros pensarão dele. É veraz, no entanto, reafirmar que todo cristão pode frequentar academia, malhar, treinar o esporte de corrida ou qualquer outro, desde que a motivação seja glorificar a Deus.

Quantos cristãos não frequentam a academia para evidenciar seus corpos a outros a fim de obterem aprovação? Isso é mais comum do que alguém possa imaginar. De fato, quem assim faz, revela que em relação a esta temática abordada, a pessoa não cuida do corpo, mas o adora; não se preocupa em agradar a Deus, mas a fazer um culto ao corpo. Isso é idolatria, e todo aquele que almeja viver para glória de Deus, se preocupando em satisfazer sua vontade, pode buscar motivação para ficar longe desse tipo de desejo, afinal, junto com ele vem a vaidade, por exemplo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, há muito o que escrever sobre o assunto, no entanto, ao que cerne à proposta deste artigo, ficou explícito que a relação do exercício físico com a Bíblia é de validação, desde que seja feito a partir de uma boa mordomia e não da idolatria. O cristão deve, sem dúvida alguma, como bom mordomo, cuidar do corpo de forma saudável, utilizando da prática do

---

<sup>37</sup> CÁCERES, D. F. **Temor de homens**. Igreja Pedras Vidas, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://web.archive.org/web/20120804033849/http://pedrasvivas.com.br/recurso/devocional/leitura/pt-br/vida-crista-temor-de-homens/b7080e2c-b91a-4699-aad5-d5f3ed74c97e>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

exercício físico para isso, uma vez que há comprovação científica e empírica de este ser uma das formas de poder viver a vida de forma mais saudável e equilibrada.

Este trabalho contribui para o campo da teologia ao visar o seu aspecto prático na vida do ser humano. É possível observar também contribuição à teologia sistemática, especialmente no campo da Antropologia. Os autores poderiam abordar o tema na constituição ser humano – em sua parte física –, especialmente o cuidado do corpo (mordomia do corpo) como aspecto relevante da sociedade pós-moderna, por ser esta regida pelo sedentarismo.

Essa relevância pode ser ponderada também no campo eclesiástico, uma vez que não é comum aos pastores e líderes, bem como aos membros, terem uma área dedicada à saúde física. Ensinar a mordomia do corpo se faz necessário dentro da igreja.

Por se tratar de um tópico inicial, este artigo introduz uma gama de tópicos de pesquisas que lhe dão continuidade como: 1) a importância da cosmovisão cristã na prática esportiva e na academia; 2) estatísticas, em denominações eclesiásticas, sobre a prática de cuidado do corpo entre líderes e membros da igreja; 3) proposta de criação de ministério que encoraje a membresia à prática correta e constante do exercício físico; 4) parcerias com estudiosos visando trazer robustez à linha de pesquisa, ampliar, por exemplo, o tópico da idolatria, afinal existem outros ídolos que fazem com que o cristão deixe de se exercitar; 5) constituição do homem e a relevância do exercício para o bom funcionamento do corpo que Deus criou; e 6) o envelhecimento humano registrado na Palavra de Deus com elaboração de pesquisa de campo e estudos de caso buscando verificar a hipótese de que o exercício e a boa alimentação contribuem para o aumento da qualidade de vida no processo do envelhecimento. Enfim, há muitos outros assuntos que poderão ser explorados neste tópico de pesquisa.

A esperança do presente autor é que você, leitor, seja fortalecido e exortado com este breve artigo e que o Senhor possa ajudá-lo e encorajá-lo a viver sua vida praticando exercício físico para glória de Deus.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, P. G. **Classificação do nível de atividade física entre pastores protestantes através do IPAQ**. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, 2019.

BRÄUMER, H. **Gênesis**. Curitiba: Esperança, 2019. Vol. 1.

CÁCERES, D. F. **Temor de homens**. Igreja Pedras Vidas, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://web.archive.org/web/20120804033849/http://pedrasvivas.com.br/recurso/devocional/leitura/pt-br/vida-crista-temor-de-homens/b7080e2c-b91a-4699-aad5-d5f3ed74c97e>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

CALVINO, J. **1 Coríntios**: série de comentários. São José dos Campos: Fiel, 2013.

CCR. **Sedentarismo**: o que é ser uma pessoa sedentária e quais as consequências para saúde? 2022. Disponível: <<https://ccr.med.br/sedentarismo-o-que-e-ser-uma-pessoa-sedentaria-e-quais-as-consequencias-para-saude/>> Acesso em: 24 de julho de 2023, 12:36.

CORTEZ D. **IMC é confiável?** 2020. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/faq/imc-como-calculatabela-dicas-como-melhorar-e-mais.htm?cmpid=copiaecola>> Acesso em: 30 de julho de 2023.

ERICKSON, M. **Teologia sistemática**. São Paulo: Vida Nova, 2015.

GOT QUESTIONS. **O cristão deve se exercitar? O que a Bíblia diz sobre a saúde?** Disponível em <<http://www.gotquestions.org/Portugues/exercicio-cristao.html>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

HAUESER, Raphael. **A mordomia**: o que você tem nas mãos? 2019. Disponível em: <<https://teachbeyond.com.br/2019/11/mordomia/>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

JONES, R. D. **A resposta do Evangelho às aflições do coração**: uma introdução ao aconselhamento centrado em Cristo. São Paulo: Nutra, 2022.

KASCHEL, W. **Lições de mordomia**. 2010. Disponível em: <[http://www.palavraprudente.com.br/estudos/walter\\_k/mordomia/cap01.html](http://www.palavraprudente.com.br/estudos/walter_k/mordomia/cap01.html)>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

KEENER, C. S. **Comentário histórico-cultural da Bíblia**: Novo Testamento. São Paulo: Vida Nova, 2017.

KELLY, J. N. D. **1 e 2 Timóteo e Tito**: introdução e comentário. São Paulo: Mundo Cristão, 1983.

KIDNER, D. **Gênesis**: introdução e comentário. São Paulo: Mundo Cristão, 1985.

KISTEMAKER, S. J. **Comentário de Tiago e Epístolas de João**. São Paulo: Cultura Cristã, 2006.

LEHMAN, John. **Fit For The Master**: Glorifying God in a Healthy Body. Great Writing, 2015.

MERRILL, E. H. **Teologia do Antigo Testamento**. São Paulo: Shedd, 2009. Vol. 1.

MOODY, D. L. **Comentário bíblico Moody**: Gênesis à Deuteronômio. São Paulo: Batista Regular, 2001.

MOODY, D. L. **Comentário bíblico Moody**: Romanos à Apocalipse. São Paulo: Batista Regular, 2001.

MORRIS, L. **1 Coríntios**: introdução e comentário. São Paulo: Mundo Cristão, 1981.

MOVIMENTO LAUSANE. **Uma entrevista com Pablo Martinez**. ML. Disponível em: <<https://lausanne.org/pt-br/sobre-pt-br/blog-pt-br/voce-se-sente-culpado-quando-descansa>>. Acesso em: 24 de julho de 2023.

PENNINGTON, Collin G. **Faith, physical activity, and physical education**. 2019. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/335841227\\_FAITH\\_PHYSICAL\\_ACTIVITY\\_AND\\_PHYSICAL\\_EDUCATION](https://www.researchgate.net/publication/335841227_FAITH_PHYSICAL_ACTIVITY_AND_PHYSICAL_EDUCATION)>. Acesso em 23 de junho de 2023.

SANTOS, Mariana S. **Religiosidade, apoio social e atividade física em adultos residentes em Curitiba-PR**. 2010. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal do Estado do Paraná, Curitiba, 2010.

SOUZA, I. N. **Gênesis**: comentário bíblico. São Paulo: Rádio Trans Mundial, 2007.

SPAIN, C. **Epístolas de Paulo a Timóteo e Tito**. São Paulo: Vida Cristã, 1980.

STOTT, J. R. W. **1, 2, 3 João**: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 2011.

STOTT, J. R. W. **O perfil do pregador**. São Paulo: Vida Nova, 2011.