



Analisis epistemologico de las evidencias sobre los beneficios del yoga en el baloncesto

Epistemological analysis of the evidence on the benefits of yoga in basketball

Análise epistemológica das evidências sobre os benefícios do yoga no basquete

Antonio José Muller¹  Eduardo Francisco Freyre Roach²  Adolfo Enrique Ramos
Barrios³  Kelly Ayanna Peters Barros⁴ 

¹ Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, Santa Catarina, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3772-331X>

² Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, Santa Catarina, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2267-1564>

³ Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, Santa Catarina, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5364-0728>

⁴ Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, Santa Catarina, Brasil
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4620-5517>

Autor correspondente:

Antonio José Muller

E-mail: ajmuller@furb.br

Como citar: Muller, A. J.; Roach, E. F. F.; Barrios, A. E. R.; Barros, K. A. P. (2025). Analisis epistemologico de las evidencias sobre los beneficios del yoga en el baloncesto. *Journal of Research and Knowledge Spreading*, 6(1), e19933. <http://dx.doi.org/10.20952/jrks6181752>.

RESUMO

Estudos extensivos têm sido conduzidos sobre a inclusão da yoga nos currículos de educação física e esportes, enfatizando seus benefícios fisiopsicológicos e terapêuticos. Atualmente, há também grande interesse em seus benefícios espirituais para atletas. Este artigo revisa a literatura e apresenta depoimentos de jogadores e treinadores famosos da NBA sobre o tema. Por fim, fornece a base para a perspectiva epistemológica fenomenológica necessária para a produção científica de evidências empíricas sobre o tema.

Palavras-chave: Basquetebol; Yoga; Espiritualidade; Epistemologia; Fenomenologia.

RESUMEN

Se han realizado abundantes estudios sobre la inclusión del yoga en el currículo de la educación física y el deporte, enfatizando-se en sus beneficios fisio-psico terapéuticos. Actualmente hay gran interés también en sus beneficios espirituales para los atletas. En el artículo se realiza una revisión bibliográfica, y los testimonios emitidos por jugadores y entrenadores estrellas de la NBA sobre el asunto. Finalmente se fundamenta la perspectiva epistemológica fenomenológica necesaria para la producción científica de evidencia empíricas al respecto.

Palabras claves: Basquet; Yoga; Espiritualidad; Epistemología; Fenomenología.

ABSTRACT

Extensive studies have been conducted on the inclusion of yoga in physical education and sports curricula, emphasizing its physio-psychological and therapeutic benefits. There is also currently great interest in its spiritual benefits for athletes. This article reviews the literature and presents testimonies from star NBA players and coaches on the subject. Finally, it provides the foundation for the phenomenological epistemological perspective necessary for the scientific production of empirical evidence on the subject.

Keywords: Basketball; Yoga; Spirituality; Epistemology; Phenomenology.

INTRODUCCIÓN

Abundantes estudios sobre la inclusión del yoga en el currículo de la educación física, y el deporte (Roach et al., 2019; Lamar; Roach, 2016; Roach, 2012, 2018). Suele enfatizarse en la utilidad del yoga para corregir y prevenir lesiones deportivas, y mejorar la salud y el desempeño atlético (Barker, 2018; Adling; Bangar, 2017; Sharma, 2015; Poonam, 2017; Ganguly, 2013).

Publicaciones sobre los beneficios del yoga en el deporte se leen en revistas como *Medicine & Science in Sports & Exercise*; *Asian Journal of Sports Medicine*; *The International SportMed Journal*, y *Yoga Journal* (Roychowdhury, 2019; Shashidhara, 2018; Parry et al., 2007).

El yoga brinda efectos fisioterapéuticos, y psicoterapéuticos. Actualmente hay gran interés también en los beneficios espirituales para los atletas en general (Ghosh, 2022), y los basquetbolistas en particular (Balcaite, 2015; Meisterjahn, 2011; Dillon; Tait, 2000).

Compete a la Epistemología clarificar, si una proposición (S sabe que P) es conocimiento. Suele apelarse a evidencias para justificar esa pretensión. Existe demanda de enfoques epistemológicos, técnicas y métodos diferentes para producir evidencias sobre esos efectos del yoga (Joshi & Singh, 2020).

Hay evidencias pautadas por una perspectiva epistemológica que invita a la colección empírica (experimental o cuasiexperimental) de los datos; a la selección previa y controlabilidad rigurosa de las variables, a partir de una determinada teoría e hipótesis; y también, al procesamiento estadístico de la información para descubrir correlaciones entre esas variables; también se aspira a la generalización, y replicación, de los resultados. En esta revisión bibliográfica veremos que hay evidencias cuyo reclamo epistemológico es diferente.

El presente trabajo analiza, si las evidencias sobre los beneficios del yoga para los basquetbolistas cumplen con este reclamo epistemológico. Los dos primeros epígrafes analizan las evidencias alegadas por celebridades del básquet e investigadores del deporte.

METODOLOGÍA

Fue realizada una revisión de literatura. Igualmente, fueron analizados los testimonios de algunos jugadores sobre los beneficios del yoga emitidos por jugadores y entrenadores estrellas de la NBA; y a continuación, se examinan las evidencias sobre los beneficios físicos, psicológicos, y espirituales del yoga producidas científicamente; finalmente se expone la perspectiva holística, y fenomenológica necesaria para abordar este asunto.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Celebridades 'yoguis' de la NBA

Entre los atletas que incluyen yoga en su agenda de entrenamiento se destacan las celebridades de la NBA (WOLD, 2022). Citemos algunos testimonios.

Kareem Abdul-Jabbar, pionero de la NBA en incorporar el yoga a su entrenamiento, afirma que el yoga le permitió corregir problemas lumbares, disminuir la tensión muscular, aumentar del rango de movimientos, y mejorar la conciencia del peso y el equilibrio. (SINCLAIR, 2017).

El yoga es terapia para mis músculos (Bradley, 2017), pero Joe Johnson también plantea que el yoga lo mantiene ágil, flexible, mental y físicamente estable y relajado; y que le posibilita disminuir el desgaste y el envejecimiento muscular (Toland, 2014; Falk, 2017).

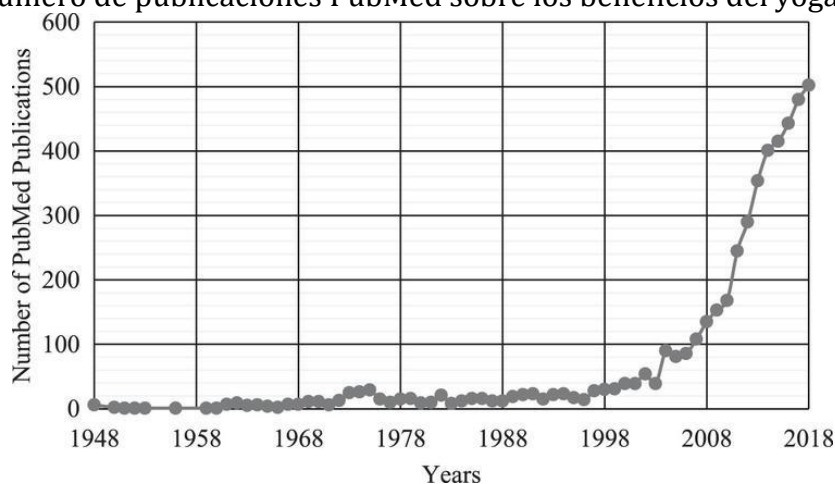
LeBron James, considerado el más notable basquetbolista yogui de la NBA, comenzó a practicar yoga para aliviar problemas lumbares, mejorar su resistencia, fortalecer sus músculos y evitar lesiones. Plantea también que el yoga no se trata solo del cuerpo, también se trata de la mente, y que lo ayuda a mantenerse concentrado en las temporadas y playoffs. (Windhorst, 2009).

Con el yoga Shaquille O'Neal ansiaba aflojar la tensión de sus tendones y mejorar su flexibilidad, y que se sintió atraído por la meditación (Hughes, 2014), y su práctica los Lakers, con el objetivo de promover la conciencia del aquí y ahora (Ganguli, 2018). Aun en su retiro O'Neal, continúa practicando yoga.

Para mí, - afirma Blake Austin Griffin - la parte mental es tan grande como la parte física. De alguna manera me permite que mi mente esté tranquila y no se distraiga (Toland, 2014). Ha innovado una serie ejercicios yogas para mejorar la flexibilidad y la relajación de los basquetbolistas (Hughes, 2014).

El Gráfico 1 ejemplifica que las investigaciones y la documentación al respecto clasifican como una prominente industria académica.

Gráfico 1 - Numero de publicaciones PubMed sobre los beneficios del yoga



Fuente: Gothe et al. (2019)

Entre los yoguis de la NBA suelen citarse también a Michael Jordan, Kevin Garnett Kobe Bryant, Kevin Love, Dwayne Wade, Kevin Durant, Kevin Garnett, Andre Iguodala, Dirk Nowitzki, etc., y a las celebridades entrenadores como Kent Katich, George Mumford, y Phil. Jackson cuyos testimonios informan sobre las múltiples bondades del yoga.

Se resalta que el yoga corrige y previene lesiones, lo cual es de importancia capital en el baloncesto. Es un deporte que requiere del atleta la ejecución de movimientos, desplazamientos y giros repetitivos, complejos, ágiles, explosivos, y multidireccionales, de alto riesgo de contactos, tropiezos, caídas y golpes (Andreoli et al., 2019). Entre 1988 y 2005 las contusiones más frecuentes (por cada 1000 jugadores) en los partidos de la NBA fueron los esguinces de tobillo (3.4) y de rodillas (0,8), y las distensiones lumbares. (1.1) (Riva et al., 2016). Lo mismo se observa en la WNBA, que entre el 2015 y el 2019 fueron las lesiones de rodillas las de mayor impacto en los juegos perdidos (Baker et al., 2018).

Los testimonios confluyen en que el yoga reporta beneficios no solo corporales, sino también mentales, a los cuales nos referiremos más adelante.

EFFECTOS CORPORALES DEL YOGA

Uno de los entrenadores de plantilla del The Institute of Yoga Sports Science (YSS), Michael Ladich-Rogers realizó en 2013 una investigación cuyo resultado fundamental estriba en que los basquetbolistas que participaron el programa de yoga mostraron mejorías en los indicadores de restricciones funcionales y la eficiencia motriz. Estudio similar ya había sido realizado en el 2011 por Liz Walton,

El estudio de Brynzak & Burko (2013) informa que el programa de yoga impactó favorablemente en los indicadores físicos de la preparación de los jugadores: salto vertical, resistencia a la velocidad, velocidad, retención del equilibrio (equilibrio), tiro libre, con el movimiento, tiros de tres puntos, tiros libres, y la habilidad de ejecución táctica.

En la investigación de Singh & Kumar (2019) se demostró que los atletas del programa experimental de yoga registraron mejoras en la fuerza muscular de las piernas, y los abdominales. Recientemente un estudio realizado por Chaudhari (2019) evidencia que el programa de yoga impactó favorablemente en los indicadores de habilidades físicas, técnicas, y tácticas: agilidad, flexibilidad, velocidad, fuerza, grasa corporal, tiro, pases y regateo.

Se desprende, en primer lugar, que estas investigaciones responden a las demandas técnicas, tácticas y estratégicas específicas de las modalidades deportivas (Ryba, 2006), en este caso del baloncesto.

En segundo lugar, se tratan de investigaciones centradas en los aspectos y beneficios físicos o corporales del yoga. No se consideran los efectos psicológicos y espirituales de la mera participación de un atleta en un grupo experimental o de la no participación de los atletas de los grupos de control. Probablemente estas variables afectan los resultados. Por otro lado, resulta éticamente cuestionable asignar participante a grupos de control inactivos (Joshi & Singh, 2020), y no sabemos si esta variable fue adecuadamente tomada en cuenta.

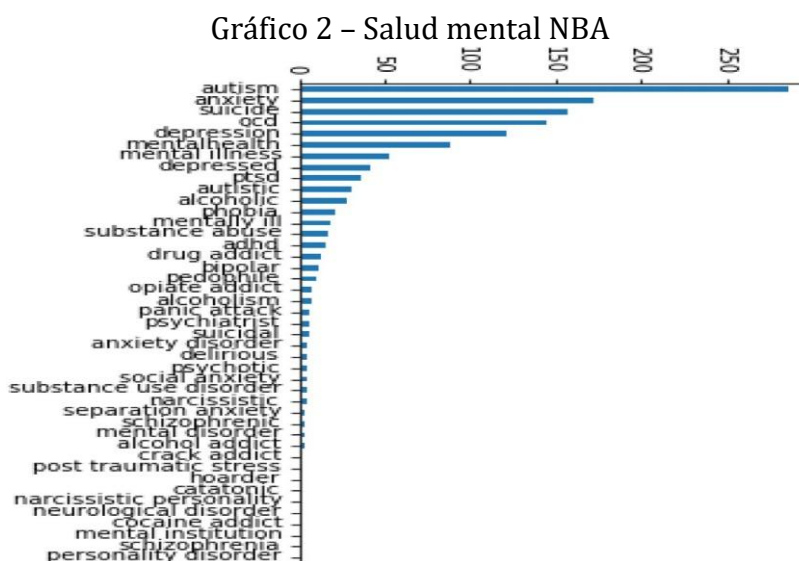
Tercero, se obtuvieron los datos primarios mediante observaciones, entrevistas, encuestas, fotos, y videos. Se conciben dos grupos, uno experimental y otro de control. El programa yoga que se aplica dura de 3 a 10 semanas. Se procesa la información aplicando pruebas de preparación física, técnica, y táctica, así como softwares estadísticos, la Prueba T (medidas *pre* y *post*), en correspondencia con la muestra, las variables e indicadores seleccionados, según las teorías o hipótesis.

En quinto lugar, ciertamente las evidencias indican beneficios genéricos y no específicos del yoga (Novella, 2013), lo cual requeriría comparar el yoga con otras formas de ejercicios. Sin embargo, se conoce que el yoga es un ejercicio de efecto multi-estructural o multifacético, potenciador de factores claves de la actuación deportiva como la alineación adecuada, el balance, el estiramiento, la relajación, la fuerza isométrica, y el movimiento del sistema musculoesquelético. (Iftekher; Bakhtiar; Rahaman, 2017; Felstead, 2013).

Por último, seria atinado analizar la cualidad de la alianza multidisciplinaria, sobre todo, la participación de atletas, investigadores, terapeutas, y entrenadores de yoga, a la hora de concebir la investigación, y el análisis, y la auditoria de los resultados, así como implementar, evaluar, y auditar diseños, protocolos, métodos, y técnicas de investigación sobre los efectos del yoga. El yoga optimiza de forma integral las potencialidades corporales para la actividad deportiva, pero involucra las dinámicas del sistema muscular con la de los otros sistemas (respiratorio, cardiovascular, neuronal, y mental).

¡ESTAMOS JUGANDO CON EL FUEGO!

El grafico a continuación muestra el computo de testimonios vía tuit sobre salud mental, emitidos por jugadores activos y exatletas de la NBA (520.000 (38 %) de una muestra de 920.00).



Fuente: Kamal et al. (2020)

El termino más recurrentes fue el de «autismo», referido a los hijos de los atletas, y los jugadores de la NBA, o a que ellos suelen participar en las celebraciones anuales del *World*

Autism Awareness Day (2 de abril). Del citado estudio se desprende que entre las afectaciones psicológicas más comunes entre los basquetbolistas se encuentran la ansiedad, la depresión, el stress, los ataques de pánico, etc. Otros estudios versan sobre la concentración, la agilidad, la relajación mental, la perseverancia muscular, y la desmedida percepción de los riesgos y peligros. Se afirma que el yoga ayuda al basquetbolista a lidiar con estos problemas (Chang et al., 2020; Singh, 2019; Chiu et al., 2016; Aparna; D'Souza, 2017; Radhamani, 2012).

En las investigaciones psicológicas suele trabajarse preferentemente con datos e informaciones cualitativas, que después mediante test de ansiedad, depresión, estrés, motivación, concentración, etc., se traducen y procesan en términos cuantitativos y estadísticos. Las respuestas de los atletas son codificadas, se le asignan puntos, y se evalúa el resultado mediante las escalas o parámetros correspondientes.

Un elemento importante del yoga es el *mindfulness* o atención plena. Se vienen elaborando evidencias de que esta la meditación con este enfoque reduce el estrés psicofisiológico, y la percepción del estrés de los basquetbolistas en silla de rueda durante la competencia (Holguín-Ramírez, 2020).

Se plantea que este enfoque mejora la propiocepción (sentido intuitivo espacial o ambiental) de los basquetbolistas (Borthwick, 2020), es decir, la interiorización y coordinación de los procesos mentales y corporales, musculares, visuales, y táctiles (Cebolla et al., 2016), por ejemplo, como ellos reproducen mentalmente la articulación del codo y la muñeca para aceptar en los libres al aro. (Sevrez; Bourdin, 2015). Para medir esta posición articular (Joint Position Sense Task, JPS) los atletas con los ojos vendados reproducen mentalmente determinada articulación ipsilateral o contralateral de los miembros. No existe aún evidencias sobre si el yoga afecta este indicador en el basquetbolista.

DIALOGO DEL BASQUETBOLISTA CONSIGO MISMO

El deporte es una llamada a la aventura espiritual (Hutch, 2016), y Phil Jackson afirma: el básquet es un juego espiritual (Capretto, 2013). Es decir, la experiencia deportiva adquiere una connotación espiritual cuando el atleta en su dialogo consigo mismo o juego interno (inner game) percibe su acción deportiva en conexión con el sentido de su vida, sus valores, y sus prioridades y ansias de realización, actualización, y transcendencia. Cuando conjugan los componentes físicos, mental y emocional, los movimientos toman una dimensión espiritual en el sentido del propósito que se desea alcanzar (Ravizza, 2002, p. 14). Hay gran acuerdo en que la espiritualidad influye en la salud y la enfermedad (Monod et al., 2011), y en el desempeño deportivo (Parry et al., 2007).

La espiritualidad del atleta se manifiesta ante la posibilidad y la realidad del éxito o el fracaso táctico (pase, tiro, regate o rebote), la victoria o la derrota de un partido o del campeonato, y cuando sufre una lesión. Por ejemplo, el futbolista Geoff en medio de un partido sufre un paro cardíaco; sintió un intenso dolor, pero también sensaciones de conmoción, vergüenza, pérdida de autocontrol, y miedo, en fin, la percepción de que el propósito de su vida está en juego, y no podía hacer nada al respecto (Parry et al., 2007, p. 23).

En la Psicología del Deporte es familiar hablar de la experiencia espiritual, estado, cualidad, o conciencia de la zona (being in zone), del flujo (flow), del pico (peak), o de la mano caliente (hot hand), cuando el atleta experimenta sensaciones intensas de absorción en la actividad, autoconfianza, autocontrol, concentración, relajación, y de actuación positiva automática. (Jackson; Csikszentmihalyi, 1999).

Las celebridades de la NBA asocian la experimentación de este estado a la práctica del yoga (Hughes, 2014), siendo recurrente en sus testimonios la referencia a la experiencia de *letting go of the Self*, es decir, dejar ir al yo, el ser en sí. El cultivo de esta cualidad es crucial en la filosofía yoga, y sobre todo, meditación con enfoque (budista) de *mindfulness* o atención plena (sin juicios) de las experiencias corporales y mentales). En correspondencia, a un jugador de

baloncesto se le pudiera hacer la misma recomendación que Eugen Herrigel le plantea a su atleta arquero: El tiro y el momento correctos no vendrán porque tú no dejas ir a tu propio yo (Ravizza, 2002, p. 15). Cuando el atleta desarrolla esta cualidad, abandona la obsesión de poder, posesión, o control total sobre la circunstancias o presiones internas o externas. Es rendirse al control de la falta de control, y encontrar el equilibrio perfecto.

Tal estado de 'no-ego' (non-self) adquiere, a decir, del entrenador de los Lakers, Phil Jackson, una proyección colectiva, lo que bautiza como The No-Ego Team», equipo no-ego. (Sirk, 2020). En términos de George Mumford implica el cambio del diálogo interno en favor del pensamiento positivo, el amor y la compasión hasta para con los contrincantes. No odien. Aquí está la clave, no están compitiendo contra ellos, están compitiendo contra sí mismos [...] el enemigo está dentro (Effron, 2016).

El yoga desarrolla también la cualidad espiritual de Being in the Present Moment, es decir, la actitud mental de la presencia o estar en el momento presente, en lo que está ocurriendo precisamente en el instante. Al respecto LeBron plantea: pensar en los errores es la distracción número uno para los atletas de hoy. No puedes jugar en el momento presente, una cualidad de la zona, si tu mente está atascada en una oportunidad perdida o en un desempeño defectuoso. (Cohn, 2021).

Kent Katich diría que el impacto del yoga en los jugadores es difícil de hablar, cuantificar, y registrar en hojas estadísticas, diagramas o puntajes de caja, sino que es algo que tienes que experimentar (Hopkins, 2020), es decir, se plantea el problema de acceder a esa vivencia personal o subjetiva.

Lógicamente, se plantean objeciones sobre si es posible producir evidencias científicas en esta materia, en particular, dada la imposibilidad de resultados estadísticamente significativos y robustos. Un autor refiriéndose a la «mano caliente» como un fenómeno cuyo efecto es pequeño, y cuya duración no es frecuente, pregunta: ¿Hacer dos de cada tres tiros? ¿Ocho de cada 12? ¿Cómo sabemos cuándo comenzar la racha y cuándo detenerla? ¿Cuántas veces los jugadores se ponen realmente "calientes" en una temporada determinada? ¿Cinco? ¿Diez? ¿Dos? (Lowe, 2013).

La espiritualidad no es posible traducir en evidencias o variables empíricas susceptibles de cuantificación, medición, procesamiento estadístico, y controlabilidad. La evidencia de esta experiencia es cualitativa, demandando una perspectiva epistemológica en correspondencia, diferente a la que opera cuando se plantean las evidencias sobre ciertos efectos físicos y psicológicos del yoga en el deporte.

Las evidencias sobre la espiritualidad en el deporte se obtienen a partir de la descripción rigurosa de los relatos o testimonios de los atletas, a través de técnicas cualitativas como las entrevistas, las encuestas, las historias de vida, etc., sobre su motivación, percepción de la meta, la excitación, la confianza, o el autocontrol, y otros factores englobados en la experiencia espiritual del flujo o la zona (Stamatelopoulou et al., 2018), la sensación del no-yo, o el estar en el momento presente. Estudios en esta dirección preestablecen definiciones conceptuales y operacionales (variables e indicadores) de factores asociados a los espirituales, y contemplan también el uso de diversas pruebas y escalas de zona (Jackson et al., 2010), de espiritualidad, habilidad de confrontación, de compromiso, o de fe. (Dillon & Tait, 2000).

Por ejemplo, en entrevistas semiestructuradas con una muestra de 59 basquetbolistas de equipos juveniles elites del Brasil (Oliveira, Gomes, Miranda, 2015), se correlacionaron las siguientes variables: El equilibrio desafío-habilidad; la concentración en la tarea en cuestión; claridad total sobre el objetivo a alcanzar; y el conocimiento sobre lo esencial para realizar la actividad con éxito (Oliveira, Gomes, Miranda, 2015, p. 96). Los resultados muestran que los atletas entrevistados destacan variables del flujo como la sensación de control, el estar en desafío constante, la claridad de las metas, y lo referente a la actitud ante la información externa, sobre todo, las que emanan de los entrenadores. Obsérvese que este resultado no viene

pautado por alguna hipótesis previa, sino que corresponde específicamente al caso estudiado, y al apego a las informaciones contenidas en los testimonios.

Un estudio de Inteligencia Espiritual (Deol, Sigh, 2017) con 250 atletas femeninas del baloncesto indaga en los valores cimeros, el control del estrés, los desafíos, el desapego al yo, y la concentración. Mediante la escala de inteligencia artificial (Zainuddin; Ahmed, 2010) para medir y correlacional las siguientes variables: 'yo Interior', el 'inter-yo', 'biostoria', el sentido él mismo, las expectativas existenciales, la actualización espiritual, y los valores.

Estaría por discutirse si, es posible mediante estrategias de investigación de esta índole, la elaboración de evidencias sobre los efectos del yoga referentes a la experiencia espiritual de jugadores de baloncesto.

¡A LAS COSAS MISMAS!

El fundamento epistemológico de la elaboración de estas evidencias sobre los factores cualitativos, que influyen en el desempeño deportivo, emerge de la Fenomenología, es decir, la filosofía de Edmund Husserl, Martin Heidegger, y otros filósofos como Merleau Ponty, Amadeo Giorgi, y otros, cuyos trabajos son referencias en los estudios sobre el deporte. Sería la perspectiva idónea para estudiar y potenciar los beneficios del yoga en la espiritualidad del basquetbolista.

Edmund Husserl sentencia: *Zurück zu den Sachen selbst!*, 'volver a las cosas mismas', refiriéndose a los hechos u objetos de la conciencia' (fenómenos o esencias), producto de su «intencionalidad», es decir, su propiedad de tender hacia un objeto real, no real, ausente, inmanente o transcendente (Giorgi, A.; Giorgi B.; Morley, 2017, p. 3). Un lanzamiento, pase o rebote del balón, una caída, golpe, o lesión, contemplan dos momentos: uno, que el atleta tiene experiencia de un hecho real, material, objetivo, e impersonal; y otro, la experiencia psicológica y espiritual en sí misma, más allá de los factores físicos, biológicos, neurológicos, y conductuales. Las experiencias relacionadas con el yoga se prestan mas a lo primero que a lo segundo (Krohn, 2017), y hay estudios del deporte y el baloncesto que apelan a esta perspectiva fenomenológica (Martínková; Parry, 2014; Nesti, 2011; Allen-Collinson, 2009) Y (Meisterjahn, 2011; Preece; Hess, 2009).

La investigación fenomenológica en rigor supone que, a la hora de emprender la descripción de la experiencia del atleta, el investigador colocar entre paréntesis, sus propios conceptos, creencias, y suposiciones sobre el asunto; lo que Husserl bautiza como la reducción transcendental o epoche.

Por ejemplo, tomemos como dato crudo o evidencia lo que un atleta de NBA exactamente dice acerca de su experiencia del yoga y del flujo. En una columna se coloca su testimonio (en primera persona) sobre la experiencia que está sucediendo, que sucedió, o que supone que sucederá, y en el otro, las suposiciones del investigador o los investigadores (en tercera persona) sobre la materia. Similar a los ejemplos que Giorgi, A., Giorgi, B.; Morley (2017), tal estrategia previene que la experiencia previa del investigador secuestre la del atleta entrevistado.

Le sigue el descubrimiento de la estructura general del fenómeno, es decir, traduciendo lo dicho por el atleta en términos o valores psicológicos o espirituales. Por ejemplo, tenemos que en la lista de las declaraciones del atleta aparece: haciendo yoga siento que mis músculos se estiran, y me siento calmado. Y en la lista de las declaraciones del investigador podría estar: hacer yoga es beneficioso para el sistema muscular, esquelético, cardiovascular, y neuronal. Obsérvese que mediante este proceder se evita la yuxtaposición de la experiencia de los atletas y la de los investigadores (Giorgi, A.; Giorgi, B.; Morley, 2017).

Cabe esperar que hay investigaciones de esta índole que contemplan, u omiten el ejercicio de la epoche, lo cual implica el riesgo de opacar la experiencia real del atleta. La conveniencia de tratar las evidencias del yoga con un enfoque fenomenológico se fundamenta

también en que la meditación yoga y la fenomenología confluyen en la exploración de la consciencia en su inmanencia, pureza o factura propia (Morley, 2001). Por tal motivo en ambas perspectivas se asume al atleta no como un ente que realiza tareas preestablecidas y estandarizadas, sino más bien como ser espiritual encarnado – como se plantea en los trabajos de Merleau Ponty –, resuelto y resiliente ante los desafíos de la confrontación deportiva.

CONCLUSIÓN

Diversos testimonios y estudios sobre el básquet ofrecen evidencias que el yoga, en virtud de que contempla ejercicios corporales y la meditación, ofrece beneficios en correspondencia con las dimensiones no solo físicas, sino también psicológicas, y espirituales de la experiencia deportiva (Brown et al., 2020).

Concebir, implementar, evaluar y auditar un programa de yoga para atletas debería basarse en esa correlación, y en las evidencias de esos beneficios, cuyo reclamo epistemológico demanda de similar perspectiva pluridimensional y holística.

En virtud del carácter existencial y espiritual de la experiencia deportiva, la perspectiva fenomenológica resulta indispensable para analizar el reclamo epistemológico de las evidencias sobre los beneficios de un programa de yoga. La agenda de entrenamiento, asesoramiento, y capellanía para los atletas podría beneficiarse del yoga, y de la fenomenología, en cuanto a la potenciación de la espiritualidad de los atletas en función del desempeño deportivo óptimo.

AGRADECIMIENTOS

Dedicamos este artigo ao Professor Doutor Silvio Sánchez, destacado epistemólogo da Educação e da Educação Física, cuja trajetória intelectual formou gerações e deixou um legado inestimável.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

Antonio José Muller: Professor do Programa de Pós-graduação em Educação e Departamento de Educação Física da Universidade Regional de Blumenau (FURB). Doutor em Educação - Liderança e Administração Educacional, pela The University of Texas at El Paso. Membro do Grupo de Pesquisa em Filosofia e Educação - EDUCOGITANS. Ex-atleta de alto rendimento no Brasil.

Contribuição de autoria: aquisição de dados e análise e interpretação dos dados

Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/681943111900675>

Eduardo Francisco Freyre Roach: Bacharel e Doutor em Filosofia pela Universidade Estadual de Moscou, Pós-doutorado em Educação (UNICAMP), Mestre em Estudos Budistas (Universidade de Hong Kong). Pesquisador do Grupo de Pesquisa em Filosofia e Educação - EDUCOGITANS. Ex-atleta de alto rendimento em Cuba, Rússia e Brasil.

Contribuição de autoria: concepção e desenho.

Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9949395783481799>

Adolfo Enrique Ramos Barrios: Bacharel e Licenciado pelo Curso de Educação Física da Universidade Regional de Blumenau (FURB). Ex-atleta de alto rendimento no Brasil. Técnico de basquete na categoria de base.

Contribuição de autoria: análise e interpretação dos dados e revisão crítica de conteúdo intelectual.

Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7692731650970255>

Kelly Ayanna Peters Barros: Mestranda em Educação no Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Regional de Blumenau (PPGE FURB). Especialista em Gestão de Bibliotecas Públicas e Institucionais, pela Universidade Cândido Mendes (UCM). Bacharel em Biblioteconomia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Bibliotecária na Universidade Regional de Blumenau (FURB). Membro do Grupo de Pesquisa em Filosofia e Educação - EDUCOGITANS.

Contribuição de autoria: redação do artigo, citação e referências.

Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2099311798575600>

Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito.

CONFLITOS DE INTERESES

Os autores declaram que não há conflitos de interesse.

REFERENCIAS

Adling, R., & Bangar, D. (2017). Yoga effect on sports performance. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(2), 29–32.

<https://www.sportsjournal.in/archives/2017/vol2/issue2>.

Allen-Collinson, J. (2009). Sport embodiment: Sports studies and the (continuing) promise of phenomenology. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(3), 279–296.

<https://core.ac.uk/download/pdf/328762313.pdf>.

Andreoli, C. C., et al. (2019). *Quais as lesões mais comuns no Basquete? Como foram tratadas?* São Paulo: Instituto do Atleta. <https://institutodoatleta.com.br/quais-as-lesoes-mais-comuns-no-basquete-como-foram-tratadas/>.

Aparna, A. N., & D'Souza, G. S. (2017). The effect of yogic practices on psychological variables of college women hockey and basketball players. *IJPNPE*, 2(2), 87–89.

<https://www.journalofsports.com/pdf/2017/vol2issue2/PartB/2-1-100-610.pdf>.

Balcaite, E., Edwards, S. D., & Buscombe, R. M. (2015). Spirituality and basketball fanship: An interpretative phenomenological analysis and synthesis. *Journal of Sporting Cultures and Identities*, 6(3), 39–52.

https://www.academia.edu/26643266/Spirituality_and_Basketball_Fanship_An_Interpretative_Phenomenological_Analysis_and_Synthesis.

Barker, B. (2018). The benefits of yoga for professional athletes. *Sports Coach*.

<https://www.brianmac.co.uk/articles/article336.htm>.

Brown, B. J., et al. (2020). Mind, body, spirit, and sport: A systematic review examining the effectiveness of interventions targeting the biopsychosocial-spiritual health of NCAA student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(3), 235–261.

<https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1774262>.

Borthwick, K. G. (2020). *The relationship between interoception and proprioception in athletes and non-athletes at Washington and Lee University*.

de https://kieraborthwick.academic.wlu.edu/files/2020/01/Borthwick_FinalPaper-101219.pdf.

Bradley, W. (2017). *Story about how Yoga has helped Joe Johnson* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vkV94Q0TimE>.

Brinzak, S., & Burko, S. V. (2013). Improving athletic performance of basketball student team with the classical yoga exercises. *Pedagogics Psychology Medical-biological Problems of Physical Training and Sports*, 10, 3–6. https://figshare.com/articles/journal_contribution/Improving_athletic_performance_of_basketball_student_team_with_the_classical_yoga_exercises/775314.

Capretto, L. (2013). Phil Jackson tells Oprah why basketball is a 'spiritual' game (VIDEO). *HuffPost*. https://www.huffpost.com/entry/phil-jackson-oprah-basketball-spiritual_n_3435221.

Cebolla, A., et al. (2016). Embodiment and body awareness in meditators. *Mindfulness*, 7, 1297–1305. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0569-x>.

Chang, C., et al. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—executive summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216–220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>.

Chaudhari, P. R. (2019). Effect of yoga training on fitness components and skill abilities among basketball players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 1321–1324. <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue1/PartAC/4-1-263-493.pdf>.

Chiu, Y.-H., et al. (2016). Psychometric properties of the Perceived Stress Scale (PSS): Measurement invariance between athletes and non-athletes and construct validity. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.2790>.

Cohn, P. (2021). Learn how to stay in the moment. *Peak Performance Sports*. <https://www.peaksports.com/sports-psychology-blog/performing-in-the-present-moment/>.

Deol, N. S., & Sigh, D. (2017). Spiritual intelligence in basketball performance: Identifying performance indicators. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 69–74. <https://doi.org/10.12691/ajssm-5-4-2>.

Dillon, K. M., & Tait, J. L. (2000). Spirituality and being in the zone in team sports: A relationship? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 91–100. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA62990402&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01627341&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7Ec1283b83>.

Effron, L. (2016). Michael Jordan, Kobe Bryant's meditation coach on how to be 'flow ready' and get in the zone. *ABC News*. <https://abcnews.go.com/Health/michael-jordan-kobe-bryants-meditation-coach-flow-ready/story?id=38175801>.

Falk, A. (2017). Utah Jazz: Joe Johnson's secret to making defenders sweat? Hot yoga. *The Salt Lake Tribune*. <https://archive.sltrib.com/article.php?id=5154958&itype=CMSID>.

Felstead, C. (2013). *Yoga for runners*. New York: Human Kinetics.

Ganguli, T. (2018, October). For the Lakers, it's not about future, it's about the here and now. *Los Angeles Times*. <https://www.latimes.com/sports/lakers/la-sp-lakers-season-preview-20181013-story.html>.

Ganguly, S. K. (2013). Yogic practices applied to physical education & sports. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 2(1), 49–53. <http://indianyoga.org/wp-content/uploads/2013/02/v2-issue1-article10.pdf>.

Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. In C. Willig & W. Staiton-Rogers (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research in psychology* (2nd ed., pp. 176–192). Sage. E-book. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/the-sage-handbook-of-qualitative-research-in-psychology/book245472#preview>

Ghosh, R. R. (2022). Need and importance of yoga in physical education and sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(5), 28–30. Recuperado de <https://www.kheljournal.com/archives/2022/vol9issue5/PartA/9-5-1-150.pdf>.

Gothe, N. P., et al. (2019). Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. *Brain Plasticity*, 5(1), 105–122. <https://doi.org/10.3233/BPL-190084>.

Holguín-Ramírez, J., et al. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 21(2), 1–13. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/449>.

Hopkins, J. (2020). Training elite athletes and the value of experience with Kent Katich. *Hopkins*. <https://www.jamiehopkins.com/training-elite-athletes-and-the-value-of-experience-with-kent-katich/>.

Hughes, G. (2014). The zone, according to past and present NBA superstars. *Bleacher Report*. <https://bleacherreport.com/articles/1946021-the-zone-according-to-nba-superstars-past-and-present>.

Hutch, R. (2016). Why sport is a spiritual experience: and failure can help. *The Conversation*. <https://theconversation.com/why-sport-is-a-spiritual-experience-and-failure-can-help-65871>.

Iftekher, S. N. M., Bakhtiar, M., & Rahaman, K. S. (2017). Effects of yoga on flexibility and balance: A quasi-experimental study. *Asian Journal of Medical and Biological Research*, 3(2), 276–281. <https://www.banglajol.info/index.php/AJMBR/article/view/33580>.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances* (1st ed.). Human Kinetics.

Jackson, S., Eklund, B., & Martin, A. (2010). *The FLOW Scales: Manual*. Menlo Park: Mind Garden. <https://www.mindgarden.com/flow-scales/467-flow-manual.html#horizontalTab1>.

Joshi, N., & Singh, V. (2020). Experimental and quasi-experimental designs in yoga studies: Review and suggestions for prospective yoga research scholars. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 9(2), 152–155. <http://indianyoga.org/volume-9/>.

- Kamal, S., et al. (2020). Discussion of mental illness and mental health by NBA players on Twitter. *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.10.19.20215681>. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.19.20215681v3>.
- Krohn, S. (2017). Prāṇa: Does it really exist? *Yogobe*. <https://yogobe.com/en/blog/does-prana-exist>.
- Lamar, A. R., & Roach, E. F. F. (2016). Corporeality and coloniality: Tensions about the yoga's classes. *Cadernos de Educação, Tecnologia e Sociedade*, 9(3), 359–374. <https://brajets.com/v3/index.php/brajets/article/view/362>.
- Lowe, Z. (2013). Biting the hot hand: Basketball's enduring streakiness debate rages on. *Grantland*. <http://grantland.com/the-triangle/biting-the-hot-hand-basketballs-enduring-streakiness-debate-rages-on/>.
- Martínková, I., & Parry, J. (2014). *Phenomenological approaches to sport*. Routledge.
- Meisterjahn, R. J. (2011). *Everything was different: An existential phenomenological investigation of US professional basketball players' experiences overseas* (Doctoral dissertation, University of Tennessee, Knoxville). https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=2113&context=utk_graddiss.
- Monod, S., et al. (2011). Instruments measuring spirituality in clinical research: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 26(11), 1345–1357. <https://doi.org/10.1007/s11606-011-1769-7>. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11606-011-1769-7>.
- Morley, J. (2001). Inspiration and expiration: Yoga practice through Merleau-Ponty's phenomenology of the body. *Philosophy East and West*, 51(1), 73–82. <https://muse.jhu.edu/article/26523/pdf>.
- Nesti, M. (2011). Phenomenology and sports psychology: Back to the things themselves! *Sport, Ethics and Philosophy*, 5, 285–296. <https://doi.org/10.1080/17511321.2011.602582>. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17511321.2011.602582>.
- Novella, S. (2013, July). Yoga Woo. *Science Based Medicine*. <https://sciencebasedmedicine.org/yoga-woo/>.
- Oliveira, H. Z., Gomes, V. F. P., & Miranda, R. (2015). The flow state in young basketball players. *Psicologia em Estudo*, 20(1), 95–106. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/PsicolEstud/article/view/25529>.
- Parry, J., et al. (2007). *Sport and spirituality: An introduction*. Routledge.
- Poonam. (2017). Benefits of yoga in physical education and sports. *International Journal of Educational Planning & Administration*, 7(1), 31–39. https://www.ripublication.com/ijepa17/ijepav7n1_05.pdf.
- Preece, G., & Hess, R. (2009). *Sport and spirituality: An exercise in everyday theology*. ATF Press.

- Radhamani, R. (2012). *Effects of psychological and yogic training on basketball players: Effects of psychological and yogic practices on psychological factors and skill performance of basketball players* [Monografía]. LAP Lambert Academic Publishing.
- Ravizza, K. H. (2002). A philosophical construct: A framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4–18. <https://kenravizza.com/wp-content/uploads/2020/04/A-Philosophical-Construct-Framework-for-Perf-Enhancement.pdf>.
- Riva, D., et al. (2016). Proprioceptive training and injury prevention in a professional men's basketball team: A six-year prospective study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 461–475. https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2016/02000/Proprioceptive_Training_and_Injury_Prevention_in_a.22.aspx.
- Roach, E. F. F. (2018). Working with the 'Nonself-Language' in Buddhist-inspired. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 5(1), 6–8. <https://juniperpublishers.com/jyp/pdf/JYP.MS.ID.555653.pdf>.
- Roach, E. F. F., & Lamar, A. R. (2012). El giro hacia los saberes excluidos. *Revista Entreideias*, 1(1), 27–43. <https://periodicos.ufba.br/index.php/entreideias/article/view/5911/4765>.
- Roach, E. F. F., Lamar, A. R., & Zoboli, F. (2019). Lo que se enseña como yoga, mindfulness y vipassana en las escuelas por el mundo: debates y controversias. *Práxis Educacional*, 15(31), 197–212. <https://doi.org/10.22481/praxis.v15i31.4668>.
<https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/4668>.
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual well-being in sport and exercise psychology. *Sage Open*, 1–6. <https://doi.org/10.1177/215824401983746>.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244019837460>.
- Ryba, T. V. (2006). The benefits of yoga for athletes: The body. *Athletic Therapy Today*, 11(2), 32–34. https://www.researchgate.net/publication/259481889_The_Benefits_of_Yoga_for_Athletes_The_Body.
- Sevrez, V., & Bourdin, C. (2015). On the role of proprioception in making free throws in basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), 274–280. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25775217/>.
- Sharma, L. (2015). Benefits of yoga in sports: A study. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(3), 30–32. <https://www.kheljournal.com/archives/2015/vol1issue3/PartA/29.1.pdf>.
- Shashidhara. (2018). Yoga and sports performance. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 318–320. <https://www.journalofsports.com/pdf/2018/vol3issue2/PartH/3-2-55-869.pdf>.
- Sinclair, M. (2017). A brief history of Black Yogis in America Pt. 3 - Kareem Abdul-Jabbar. *Blog de Michael Sinclair*. <https://medium.com/@MichealSinclair/a-brief-history-of-black-yogis-in-america-pt-3-kareem-abdul-jabbar-5f5d59395d6d>.
- Singh, B. B. (2019). Yoga practices, importance and its impact on anxiety and perception of hockey and basketball players. *International Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 14(1), 1–7. <http://ignited.in/I/a/58487>.

Singh, G., & Kumar, S. (2019). Role of yoga for improving muscles strength in basketball players. *International Journal of Physical Education & Sports Sciences*, 14(2), 62–65. <http://ipublisher.in/I/a/89435>.

Sirk, C. (2020). Zen and the art of winning: Phil Jackson's team leadership. *CRM.org*. <https://crm.org/articles/zen-and-the-art-of-winning-phil-jacksons-team-leadership>.

Stamatelopoulou, F., et al. (2018). "Being in the zone": A systematic review on the relationship of psychological correlates and the occurrence of flow experiences in sports' performance. *Psychology*, 9(8), 2011–2030. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98115>. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=86512>.

Toland, S. (2014). Beyond downward dog: The rise of yoga in the NBA and other pro sports. *Sports Illustrated*. <https://www.si.com/edge/2014/06/27/rise-yoga-nba-and-other-pro-sports>.

Windhorst, B. (2009). LeBron's extra edge: Cavaliers star's devotion to yoga training helps keep James healthy. *Cleveland.com*. https://www.cleveland.com/cavs/2009/03/lebrons_extra_edge_cavaliers_s.html.

Wold, R. (2022). 10 pro athletes and teams that practice yoga. *Sportsnaut*. <https://sportsnaut.com/xx-pro-athletes-teams-that-practice-yoga/>.

Zainuddin, R., & Ahmed, A. (2010). ROQAN Spiritual Intelligence Test. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/342492175_ROQAN_Spiritual_Intelligence_Test/link/5ef6fb04458515505075368a/download.

Received: 24 de junho | **Accepted:** 30 de julho | **Published:** 04 de agosto



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.