



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DE ARTÍCULO**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-  
APRENDIZAJE DEL TAI CHI EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
AUTOR**

Víctor Eduardo Zevallos Vélez

**TRABAJO DE TITULACIÓN**  
Previo a la obtención del grado académico en  
**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TUTOR**

PhD. Elva Katherine Aguilar Morocho

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2023**



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Liliana Baque Catuto, MSc.  
COORDINADORA DEL  
PROGRAMA**

---

**PhD. Katherine Aguilar Morocho  
TUTOR**

---

**Carlos Marcelo Ávila, MSc.  
ESPECIALISTA**

---

**Joseph Taro, PhD.  
ESPECIALIST**

---

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, Mgtr.  
SECRETARIO GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Víctor Eduardo Zevallos Vélez, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

---

PhD. Katherine Aguilar Morocho.  
C.I. 070373798-1  
**TUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, VÍCTOR EDUARDO ZEVALLOS VÉLEZ

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL TAI CHI EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 04 días del mes de agosto de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "V. Zevallos Vélez", is written over a horizontal line.

Víctor Eduardo Zevallos Vélez  
C.I. 13126589-0  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, VÍCTOR EDUARDO ZEVALLOS VÉLEZ

**DERECHOS DE AUTOR**

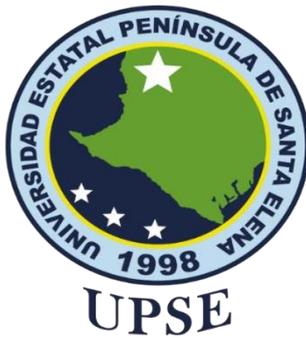
Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL TAI CHI EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 04 días del mes de agosto de año 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "V. Zevallos Vélez", is written over a horizontal line.

Víctor Eduardo Zevallos Vélez  
C.I. 13126589-0  
**AUTOR**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA:**

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL  
TAI CHI EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

**AUTOR:** Víctor Eduardo Zevallos Vélez

**TUTOR:** Elva Katherine Aguilar Morocho

**RESUMEN:** El Tai Chi es un arte marcial de origen chino se basa en movimientos suaves con técnicas de respiración diafragmática, concentración mental y relajación. En la ciudad de Portoviejo tiene bajo porcentaje de aceptación especialmente en jóvenes, los estudiantes de 8vo semestre la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Manabí no tienen conocimiento del mismo, en su malla curricular como proceso de enseñanza solo reciben Taekwondo por lo tanto ningún estudiante practica este arte marcial otro aspecto muy importante a conocer es que estos estudiantes no tienen ninguna práctica física en su último semestre, entonces esta población es neta mente sedentaria y se observa un índice alto de obesidad, por lo cual esta guía será de mucha utilidad, esta es una investigación cuali - cuantitativa de carácter experimental y descriptiva en la cual se aplicaron 6 técnicas de Tai Chi aquellas que comprenden la guía metodológica para fomentar su aprendizaje. Mediante los datos recolectados durante 3 meses de duración del programa se pudo observar por medio de una escala de Likert que el 90 % de los estudiantes rindieron de manera positiva y aprendieron en su totalidad todas las técnicas que se aplicaron dentro de la guía metodológica para la enseñanza del Tai Chi. Por lo tanto, esta guía metodológica tubo una excelente aceptación y se recomienda que este arte marcial se siga practicando.

**Palabras Clave:** Movilidad; relajación; respiración.



**UPSE**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA:**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL  
TAI CHI EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**AUTOR:** Víctor Eduardo Zevallos Vélez

**TUTOR:** Elva Katherine Aguilar Morocho

**ABSTRACT:** Tai Chi is a martial art of Chinese origin that is based on smooth movements with diaphragmatic breathing techniques, mental concentration and relaxation. In the city of Portoviejo, it has a low percentage of acceptance, especially among young people, the students in the 8th semester of the Pedagogy of Physical Activity and Sports Career of the Technical University of Manabí do not know of it, in their curriculum as a teaching process only Taekwondo, therefore no student practices this martial art. Another very important aspect to receive is that these students have no physical practice in their last semester, so this population is sedentary and there is a high rate of obesity, for which these will be a very useful guide. , this is a qualitative-quantitative investigation of an experimental and descriptive nature in which 6 Tai Chi techniques will be applied, those that will include the methodological guide to promote their learning. Through the data collected during the 3 months of the program, it was possible to observe through a Likert scale that 90% of the students performed positively and fully learned all the techniques that were applied within the methodological guide for teaching Tai Chi. Therefore, this methodological guide had an excellent acceptance and it is recommended that this martial art continue to be practiced.

**Key words:** mobility; relaxation; breathing.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TEMA:**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL  
TAI CHI EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**AUTOR:** Víctor Eduardo Zevallos Vélez

**TUTOR:** Elva Katherine Aguilar Morocho

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nombre de la revista | Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista:<br><b>ATENA JOURNALS</b> <a href="https://atenajournals.com">https://atenajournals.com</a> |
|----------------------|---|



## ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

# CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Zevallos Vélez Víctor Eduardo, Elva Katherine Aguilar Morocho**

We certify that your manuscript with title “**Guía metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje del tai chi en estudiantes universitarios**” has been accepted to be published in the **Vol. 7 (2025)** of **Atena Journal of Sports Sciences** (ISSN: 2695-4486). The article will be published after final quality checks.

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. López', written in a cursive style.

**Editor Atena Journal of Sports Sciences**  
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez