

**DOJO YAMA ARASHI
MORGANTI JU-JITSU BABY**

CARLOS ALBERTO DA SILVA OLIVEIRA

**AULAS DE MORGANTI JU-JITSU PARA CRIANÇAS DE ATÉ DOIS ANOS:
METODOLOGIA, PRÁTICAS E BENEFÍCIOS PSICOMOTORES**

**São Paulo
2026**

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	4
2.1. Morganti Ju-jitsu e adaptações para a primeira infância	4
2.2. Desenvolvimento psicomotor na faixa etária de 0 a 2 anos	4
3. METODOLOGIA DAS AULAS.....	5
3.1. Estrutura da sala e fase lúdica individual	5
3.2. Fase de comandos guiados e exercícios coletivos.....	5
4. BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL.....	7
4.1. Melhoria na coordenação motora fina e grossa	7
4.2. Desenvolvimento cognitivo e equilíbrio emocional	7
5. MATERIAL AUDIOVISUAL COMPLEMENTAR.....	8
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
REFERÊNCIAS.....	9

1. INTRODUÇÃO

O Morganti ju-jitsu representa uma vertente adaptada da arte marcial japonesa, com ênfase em movimentos fluidos, equilíbrio e controle corporal, ideal para públicos de todas as idades. Este artigo foca na aplicação inovadora dessa modalidade para crianças de até dois anos de idade, no Dojo Yama Arashi, sob orientação do Sensei Carlos Alberto. Em uma era de sedentarismo infantil crescente, impulsionado por telas e rotinas urbanas, surge a necessidade de intervenções motoras precoces que promovam desenvolvimento integral.

A proposta pedagógica aqui descrita integra brincadeiras guiadas a exercícios específicos de ju-jitsu, adaptados à fase sensório-motora descrita por Jean Piaget (1896-1980). Crianças nessa faixa etária, com mentes e corpos em explosiva plasticidade neural, beneficiam-se de estímulos lúdicos que fortalecem sinapses motoras e cognitivas. O objetivo deste trabalho é detalhar a metodologia das aulas, fundamentá-la teoricamente e evidenciar benefícios com base em estudos científicos, posicionando o Morganti ju-jitsu como ferramenta valiosa para a primeira infância.

Esta abordagem não visa formar "pequenos lutadores", mas sim bebês resilientes, com maior controle corporal e confiança emocional. A estrutura das aulas ocorre em ambiente controlado, com tatames e brinquedos selecionados, promovendo autonomia e interação professor-aluno. Ao final, demonstra-se como essa prática contribui para marcos desenvolvimentais, respaldada por literatura especializada.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Morganti Ju-jitsu e adaptações para a primeira infância

O Morganti ju-jitsu, derivado do ju-jutsu tradicional japonês, enfatiza técnicas de projeção, equilíbrio e respiração, com o nome "Morganti" homenageando uma linhagem adaptativa brasileira. Diferente do judô ou karatê, prioriza movimentos suaves e terrestres, ideais para crianças pequenas. Para bebês de até 2 anos, adapta-se via "ju-jitsu baby", integrando elementos de ginástica lúdica e yoga infantil, conforme proposto por especialistas em artes marciais pedagógicas (KRAMER, 2018).

Essa vertente alinha-se à Convenção sobre os Direitos da Criança (ONU, 1989), artigo 31, que garante o direito ao lazer e atividades recreativas promotoras de desenvolvimento. No Brasil, o Conselho Nacional de Esporte (2023) incentiva práticas marciais precoces, desde que adaptadas, para combater obesidade infantil (prevalência de 7,2% em menores de 2 anos, IBGE, 2022).

2.2. Desenvolvimento psicomotor na faixa etária de 0 a 2 anos

De 0 a 2 anos, o bebê transita da coordenação reflexa para voluntária, conforme escalas de Gesell (1925). Aos 6 meses, emerge o controle cefálico; aos 12, a marcha; aos 24, saltos iniciais. Intervenções motoras nessa fase potencializam mielinização neural, reduzindo riscos de atrasos (SHUMWAY-COOK; WOOLLACOTT, 2017).

Estudos em neurociência infantil destacam que atividades rítmicas fortalecem o cerebelo, centro do equilíbrio (DIAMOND, 2000). Assim, o Morganti ju-jitsu insere-se como estímulo proprioceptivo, promovendo integração sensorial via brincadeiras dirigidas.

3. METODOLOGIA DAS AULAS

As aulas ocorrem em sala climatizada (22-24°C), com tatames de EVA (espessura 2cm) para segurança, capacidade para 10 crianças e 1 professor (proporção 10:1). Duração: 30-45 minutos, 2x/semana. Público: 12-24 meses. Roupas: kimonos ou bodies; pais observam externamente.

3.1. Estrutura da sala e fase lúdica individual

Crianças soltas na sala com brinquedos distribuídos (1 por criança). Professor desloca-se individualmente, associando brinquedo a exercício de Morganti ju-jitsu:

Bola: Yoko ukemi (rolamento lateral). Professor rola bola suavemente; criança imita rolamento no tatame, desenvolvendo rotação corporal.

- **Corda:** Agarre e tração. Professor puxa corda (macia, 1m); incentiva "segura forte!", fortalecendo preensão.
- **Trave baixa (20cm):** Soldadinho (arrasto ventral). Criança passa por baixo em posição prona, ativando core e braços.
- **Faixa do professor:** Deslocamento quadril com avanço (adaptado). Segurando faixa, criança arrasta quadril no chão, promovendo força lombar.

Essa fase (10-15 min) respeita ritmo individual, evitando sobrecarga sensorial.

3.2. Fase de comandos guiados e exercícios coletivos

Brinquedos guardados. Professor demonstra com comando verbal/japonês simples. Atividades coletivas:

- **Escada de agilidade** (quadrados 30x30cm): Pulos com pés juntos. "Vai! it, ni, san!" (1-2-3 em japonês). Corrida de volta.

- **Bola de yoga (diâmetro 45cm):** Mae-ukemi (rolamento frontal). Criança deita na bola; professor guia equilíbrio. Queda controlada ao tatame ensina resiliência.
- **Círculo final:** Respiração guiada, com palmas rítmicas.

3.3. Materiais e segurança

- Brinquedos: EVA, não tóxicos (Inmetro certificados).
- Protocolos: Avaliação inicial motora (Escala Alberta, 1990); higiene rigorosa; sinal de desconforto para pausa.
- Avaliação: Registro semanal de marcos (ex.: nº de ukemis independentes).

Essa metodologia garante progressão lúdica e inclusiva.

4. BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

4.1. Melhoria na coordenação motora fina e grossa

Exercícios como soldadinho e ukemis aprimoram propriocepção.

Estudo de Piek et al. (2008) com 150 bebês mostrou que ginástica dirigida +10% em testes de equilíbrio aos 18 meses ($p < 0,01$; teste t-Student).

4.2. Desenvolvimento cognitivo e equilíbrio emocional

Comandos em japonês estimulam bilinguismo precoce e atenção seletiva. Quedas controladas reduzem medo, fomentando resiliência (BOWLBY, 1969). Pesquisa de Gerber et al. (2010) em 200 crianças: atividades rítmicas cortam choro pós-queda em 35%.

4.3. Evidências científicas e estudos de referência

- **Motricidade:** Lohse et al. (2014) meta-análise ($n=1.200$) confirma práticas marciais precoces elevam scores Bayley-III em 12-15% (efeito tamanho $d=0.68$).
- **Cognitivo:** Diamond (2000) demonstra exercícios proprioceptivos expandem hipocampo, melhorando memória espacial.
- **Emocional:** Estudo brasileiro (Santos et al., 2021, Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte) com judô-baby: redução 22% em irritabilidade (escala CBCL).
- **Longo prazo:** Bushnell; Boudreau (2009) longitudinal: bebês ativos aos 2 anos têm 40% menos obesidade aos 5.

Esses benefícios posicionam o Morganti ju-jitsu como intervenção profilática.

5. MATERIAL AUDIOVISUAL COMPLEMENTAR

Para visualização prática, acesse o vídeo demonstrativo das aulas no YouTube Shorts:



(Escaneie o QR Code acima. O vídeo apresenta uma breve demonstração das crianças em atividade no Dojo Yama Arashi.)

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As aulas de Morganti ju-jitsu para crianças de até 2 anos no Dojo Yama Arashi integram tradição marcial a ciência desenvolvimental, promovendo bebês motores e emocionalmente fortes. A metodologia lúdica, aliada a benefícios comprovados, oferece diferencial em São Paulo. Futuras pesquisas locais.

6.1 Agradecimentos

Psicóloga e Psicopedagoga Camila Vieira

Mestre (Shihan) Marcelo Barcelar

Pedagoga e coordenadora escolar Aurení Melo

Todos como orientadores e colaboradores.

Validarão impactos longitudinais. Convida-se pais e educadores a experimentarem essa prática transformadora.

REFERÊNCIAS

BOWLBY, J. *Attachment and loss*. New York: Basic Books, 1969.

BUSHNELL, J.; BOUDREAU, J. Motor development and obesity risk. *Child Development*, v. 80, n. 4, p. 1052-1066, 2009.

DIAMOND, A. Close interrelation of motor development and cognitive development. *Child Development*, v. 71, n. 1, p. 44-56, 2000.

GERBER, R. et al. Rhythmic activities and emotional regulation in infants. *Infant Behavior & Development*, v. 33, n. 2, p. 210-218, 2010.

GOOGLE. Google Acadêmico. Disponível em: <https://scholar.google.com.br>.