

# REPRESENTA MARIANA: “A derrota não é o fim, pode ser o começo de uma nova história”



Dentro do tatame tudo muda, a atenção é redobrada, a mente fica em alerta e o desejo de vencer ganha destaque. Competitivo, Jonathan contou que seu foco principal é ser campeão mundial, por isso, ele não desperdiça o tempo no tatame, usa cada minuto para ficar preparado para as oportunidades que podem aparecer. “Eu vivo o jiu jitsu, treino pesado para estar pronto o tempo todo”, diz o atleta.

Jonathan Souza é de Guaraciaba (MG), tem 30 anos e mora em Mariana desde 2021. Hoje, é dono da Pastelaria do Bocão e continua construindo a sua vida na cidade. Começou a treinar jiu jitsu em 2016 sem muitas pretensões, por influência de um amigo. Apesar de ter se considerado muito ruim no começo, ele gostou da arte suave, como o jiu jitsu brasileiro é conhecido, desde o primeiro treino.

2023 foi o seu ano de ouro: o atleta conquistou 22 pódios e ganhou o certificado de Destaque do Ano na categoria Atleta no Melhores do Ano – Mariana. Como a cidade não tem muitos campeonatos de jiu jitsu, o faixa roxa costuma viajar para cidades próximas para participar dos campeonatos. Até o momento em que essa matéria foi escrita, o atleta acumula 54 medalhas.

## **Quando você começou a lutar jiu jitsu? Você gostou do esporte de primeira?**

Comecei no final de 2016, através de um amigo. Ele foi a pessoa que mais me incentivou. No começo eu era muito ruim, não levava jeito, tinha dificuldades com a coordenação motora e fazia muita força. Eu gostei de primeira. O jiu jitsu é muito individual, ali é um contra um e eu sou competitivo. No jiu jitsu você pode ser melhor, só depende de você.

## **Como o Jiu Jitsu mudou sua vida pessoal e profissional?**

O esporte foi algo que mudou minha vida totalmente. Antes, eu era sedentário, consumia muito álcool e virava noites. O Jiu Jitsu me deu um rumo. Hoje em dia, só penso nisso. Vivo jiu jitsu. Minha qualidade de vida melhorou 100% e eu sou uma pessoa completamente diferente. Se não fosse o esporte, eu estaria em outro caminho.

## **Quando você percebeu que esse esporte seria mais do que um hobby para você?**

Foi quando eu me mudei para cá. Antes eu estava treinando sem muito foco, mas consegui pequenas conquistas. Então, vi que se eu me dedicasse eu conseguiria alcançar patamares maiores. O primeiro campeonato depois que eu me mudei para cá foi um divisor de águas. Na época, eu estava treinando mas era bem complicado.

Precisei trabalhar porque não tinha patrocínio, não tinha nada. Estava trabalhando como motoboy. Vinha treinar, chegava aqui no tatame com o iFood ligado, começava o rola [a sessão de sparring ou treino de luta entre dois praticantes], o iFood tocava e eu aceitava, não tirava o kimono, saía correndo para fazer a entrega. Fazia a entrega, voltava correndo e, se desse, eu treinava mais um pouco.

Tinha dia que eu chegava na academia, colocava o kimono mas o aplicativo de entregas tocava. Eu falei com o professor: “O máximo que der para eu estar aqui, eu vou estar. Se eu chegar aqui e der para fazer um rola, eu vou chegar aqui e fazer um rola”. Faltava patrocínio, então tudo saiu literalmente do meu bolso. Foi aí que percebi que se eu quisesse continuar, teria que focar nisso, senão iria ficar para trás. Foi daí em diante que eu comecei a procurar apoio. O primeiro que eu consegui foi uma academia.

Na verdade, eu já tinha um nutricionista. Ele foi o cara que sempre esteve comigo, me abraçou desde o começo. Foi ele que começou a me induzir. Fiz a preparação para disputar o campeonato Mundial e foi a melhor que já tinha feito na minha vida. Chegando lá, perdi na primeira luta pois estava muito nervoso.

### **Qual é a sua preparação mental antes das competições?**

Antes eu ficava muito nervoso, chegava a ter crises de ansiedade e até vômitos. Mas tive ajuda de um mentor que trabalha com saúde mental e, com o tempo, comecei a focar no que eu fiz para chegar ali, não no que o adversário poderia fazer. Agora, entro no tatame com confiança, sabendo que trabalhei duro para estar ali.

### **Qual é a lição mais valiosa que o Jiu Jitsu te ensinou?**

A derrota não é o fim, pode ser o começo de uma nova história. Quando você perde você está propício a parar ou a progredir, onde você está não vai te dar resultados. Se você for ver, a derrota te desafia.

### **Como é sua rotina de treinos atualmente? Você se prepara especificamente para os campeonatos?**

Eu treino para a vida, estou sempre pronto. Tenho meu calendário de competições, mas se aparecer algo fora dele, também estou pronto. Eu treino de 4 a 5 vezes por semana o Jiu Jitsu, além de mais 3 ou 4 treinos complementares. Meu foco é estar sempre preparado, porque nunca se sabe quando a próxima oportunidade vai aparecer.

### **O que você acredita que os atletas de Jiu Jitsu mais precisam para competir em alto nível?**

Apoio. É um esporte caro e não dá retorno. Hoje, eu tenho uma bolsa de 30% de um salário mínimo. Isso é o que o Jiu Jitsu me dá. E eu ainda preciso dividir meu tempo com outras coisas, porque viver só do esporte não é uma realidade para mim. Se tivessem mais apoio, acho que muitos atletas poderiam evoluir mais.

## **Se pudesse falar diretamente com possíveis patrocinadores, o que você diria para convencê-los a não só te apoiar, mas dar suporte aos outros atletas também?**

Eu pediria para olharem mais para o esporte, porque ele pode melhorar o mundo. Atletas, em geral, são pessoas que buscam ser melhores, tanto no esporte quanto na vida. O apoio ao esporte pode mudar vidas, tirar crianças do caminho errado, por exemplo. O Brasil tem muito talento, mas sem suporte, é difícil progredir. E não adianta ter só talento, precisa de trabalho duro, e para isso, precisa de apoio.

## **Como você vê o espaço para o Jiu Jitsu em Mariana?**

Olha, não tem muito espaço. Se você chegar na prefeitura e falar de jiu jitsu, nem vão saber do que se trata. Diferentemente do futebol e da bike, por exemplo, que têm mais incentivo. É complicado, mas seguimos tentando mudar essa realidade.

## **Onde você quer chegar no Jiu Jitsu?**

Meu sonho é ser campeão mundial e brasileiro. Esse é o meu foco principal desde o começo. Não importa quando, mas sei que vou ser. Além disso, pretendo abrir minha própria academia no futuro, voltar a estudar e fazer nutrição e educação física. Quero ajudar outros atletas a alcançarem seus objetivos, oferecendo suporte completo, desde a preparação física até a nutrição.

Foto: Mychelle Santos / Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br.cp3.masterix.inf.br/noticia/6067/representa-mariana-a-derrota-nao-e-o-fim-pode-ser-o-comeco-de-uma-nova-historia> em 07/04/2026 05:45