

The background image shows two men in white Jiu-Jitsu gi practicing a technique on a mat in a gym. They are in a low, defensive stance, with one man's arm around the other's neck. The lighting is dim, with some overhead lights visible. In the background, another person is standing, and the gym environment is visible.

# Como Começar no Jiu-Jitsu Gastando Pouco

Este guia prático é para você que quer começar no Jiu-Jitsu mas está preocupado com os custos. Vamos mostrar que é possível iniciar seus treinos com o pé direito, economizando dinheiro e ainda assim mantendo o foco e o estilo no tatame.

# Introdução

Se você está querendo entrar no mundo do Jiu-Jitsu, mas pensa que precisa de um grande investimento inicial, pode relaxar! É totalmente possível começar a praticar essa arte marcial incrível sem comprometer suas finanças. O Jiu-Jitsu é uma jornada de autoconhecimento, disciplina e superação, e o primeiro passo não precisa ser caro. Neste guia, vamos te mostrar como é possível economizar no início da sua jornada, sem abrir mão de um treinamento de qualidade e com muita dedicação.

# Não Compre Kimono Novo Logo de Cara

Um kimono de qualidade pode ter um custo elevado, principalmente para quem está começando. No entanto, existem alternativas inteligentes para você não precisar gastar muito nesse início:

- **Pegue emprestado:** Converse com amigos da academia ou com o seu professor. Muitas vezes, alguém tem um kimono sobrando que pode te emprestar por um tempo.
- **Compre usado:** Existem diversos grupos de venda e troca de equipamentos de Jiu-Jitsu em redes sociais e aplicativos de compra e venda. É possível encontrar kimonos usados em bom estado por preços bem mais acessíveis.
- **Academia:** Algumas academias oferecem kimonos para empréstimo aos alunos iniciantes. Não custa perguntar!

# Não Gaste Com Coisas Inúteis

No início da sua jornada no Jiu-Jitsu, o essencial é focar no aprendizado e na adaptação ao esporte. Para começar, você **realmente precisa** de:

- Um kimono (que pode ser usado, como já vimos)
- Uma faixa (geralmente, a academia te fornece a primeira)
- Muita vontade de aprender e se dedicar!

Itens como rashguards (camisas de proteção), mochilas de marca e protetores bucais personalizados podem esperar. Priorize o básico para começar a treinar e, com o tempo, você poderá investir em equipamentos mais sofisticados, se sentir necessidade.

# Cuide Bem Do Que Você Tem

A durabilidade do seu kimono depende muito dos seus cuidados. Lavar o kimono regularmente, deixá-lo secar completamente após o treino e evitar o uso de produtos químicos agressivos são medidas simples que podem prolongar a vida útil do seu equipamento. Não precisa gastar com amaciantes caros ou produtos específicos para kimono. Lave-o com sabão neutro e deixe-o secar à sombra. Cuidando bem do seu kimono, você evita a necessidade de comprar outro rapidamente, economizando dinheiro a longo prazo.

# Escolha Uma Academia Que Cabe No Seu Bolso

As mensalidades das academias de Jiu-Jitsu podem variar bastante. Antes de se matricular, pesquise e compare os preços de diferentes academias na sua região. Além disso, vale a pena:

- **Perguntar sobre planos sociais:** Algumas academias oferecem descontos ou mensalidades reduzidas para pessoas de baixa renda.
- **Verificar descontos para estudantes:** Muitas academias oferecem descontos especiais para estudantes.
- **Aproveitar aulas gratuitas:** A maioria das academias oferece uma ou duas aulas gratuitas para você conhecer o espaço, o professor e a metodologia de ensino antes de se matricular.

# Comece Com 2 Ou 3 Treinos Por Semana

Não é preciso começar treinando todos os dias para ter resultados no Jiu-Jitsu. Além de economizar dinheiro, começar com 2 ou 3 treinos por semana permite que seu corpo se adapte gradualmente ao ritmo do esporte, evitando lesões e o cansaço excessivo. Conforme você for se sentindo mais confortável e adaptado, poderá aumentar a frequência dos treinos.

# Foca Mais No Treino Do Que No Visual

No Jiu-Jitsu, o que realmente importa é a sua dedicação, o seu esforço e a sua vontade de aprender. Não se preocupe em ter o kimono mais caro, a faixa mais bonita ou os equipamentos de marca. O foco deve estar em absorver o conhecimento transmitido pelo seu professor, em se dedicar aos treinos, em errar, aprender e evoluir a cada dia. A humildade e a disciplina são as chaves para o sucesso no Jiu-Jitsu.



# Estude Fora Do Tatame (E De Graça)

Aproveite os recursos gratuitos disponíveis para complementar seus treinos e acelerar seu aprendizado:

- **Assista vídeos no YouTube:** Existem diversos canais com aulas, dicas e técnicas de Jiu-Jitsu.
- **Leia artigos e acompanhe páginas no Instagram:** Mantenha-se atualizado sobre as novidades do mundo do Jiu-Jitsu, aprenda sobre a história do esporte e conheça os grandes nomes da modalidade.
- **Troque ideia com os mais graduados da sua academia:** Os faixas-pretas e os faixas-marrons têm muita experiência e conhecimento para compartilhar. Não hesite em pedir dicas e orientações.

# Finalizando

Começar no Jiu-Jitsu é uma das melhores decisões que você pode tomar para a sua saúde física e mental. E, como vimos, é totalmente possível começar com pouco dinheiro, desde que você tenha foco, humildade e paciência. Lembre-se que o mais importante é a sua dedicação e o seu esforço nos treinos. O resto vem com o tempo. Nos vemos no tatame! Oss!

