

PLANO DE TRABALHO

Cicloativismo: instrumento de inserção da bicicleta como política pública em Entre Rios de Minas.

CICLISMO EM MOVIMENTO: EDUCAÇÃO, SAÚDE E SUSTENTABILIDADE

“Ciclismo não é apenas um esporte, é dedicação, liberdade e muita paixão...”

ENTRE RIOS DE MINAS

Novembro/2025

1. Apresentação/Breve Histórico

A ACER – Associação de Ciclismo de Entre Rios de Minas, proponente deste projeto, foi fundada em 22 de novembro de 2019, segundo registros informais e juridicamente organizada, conforme a primeira ata e criação do estatuto registrados, na data de 25 de novembro de 2019. Apresenta-se então como uma Entidade de Sociedade Civil Organizada com os registros jurídicos legais. Atualmente, constam como primeiros responsáveis pela entidade: Reginaldo José Ferreira (presidente) e Luciano Carvalho dos Santos (vice-presidente).

Com propósito de funcionamento filantrópico, a ACER visa incentivar a prática do ciclismo e apoiar/amparar todos ciclistas nela associados em diversas competições a nível municipal, estadual e nacional divulgando o nome de Entre Rios de Minas por onde competirem, uma vez que contamos com excelentes esportistas dessas modalidades.

A ACER possui hoje cerca de 110 associados. Nosso primeiro objetivo é atingir mais de 180 atletas/ciclistas em 2026 para que, em breve, possamos contar com número superior a 200 atletas/ciclistas.

2. Justificativa

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a atividade física regular é um fator chave para a prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, obesidade e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo a prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade, e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral da população.

Tendo em vista que a ACER nasceu da união de ciclistas do município, propomos ações para o fomento das atividades relacionadas ao esporte em nossa cidade.

Em nossa cidade, muitos são os espaços públicos com potencial para ser utilizados para o fomento à prática esportiva com total respeito aos protocolos sanitários a exemplo de praças, academias ao ar livre instaladas nos bairros, quadras esportivas ao ar livre, pista de caminhada e as próprias vias públicas.

Esses espaços tendem a propiciar acesso à população de forma inclusiva porque são de livre acesso a toda a população seja com foco na atividade física com a prática diária de exercícios, seja para lazer.

As atividades físicas nas academias ao ar livre, por exemplo, trazem diversos benefícios à saúde de seus usuários, favorecendo o trabalho cardiovascular, a coordenação motora, o equilíbrio e o fortalecimento muscular, que são questões importantes, principalmente para os indivíduos da terceira idade, que é o público que mais tende a frequentar esses locais.

Cada vez mais as pessoas estão conscientes da importância de cuidar da sua saúde através da atividade física. Pensando nisso, propomos a disponibilização de profissional de educação física através do “Projeto Corpo em Movimento”, que atende através de um cronograma pactuado dezenas de pessoas em nossa cidade de forma gratuita nos bairros Senhor dos Passos e Santa Efigênia. O trabalho consiste em orientar e fomentar a prática esportiva nestes locais, e potencializar os benefícios que esses hábitos podem trazer à saúde, além de dirimir os danos à saúde da população que podem ser causados pelo uso inadequado de equipamentos.

Além desses, ressaltamos que o *MOUNTAIN BIKE*, modalidade do ciclismo mais praticada por aqui, é um esporte que envolve resistência, destreza, concentração e autossuficiência. Como é comum a prática do esporte em locais isolados, o aspecto de autossuficiência é importante para que o ciclista

consiga, por exemplo, realizar pequenos reparos em sua bicicleta, e concentração por ser um esporte que exige muito do psicológico para enfrentar os diversos obstáculos.

O ciclismo em si traz vários benefícios ao praticante, dentre alguns podemos citar: IMC adequado, resistência muscular, bem estar, baixo impacto nas articulações, reduz colesterol, controla glicemia no sangue, reduz pressão arterial, e previne más condições de saúde mental, elimina toxina do corpo, melhora a circulação sanguínea, rejuvenesce, auxilia na recuperação de lesões ósseas e artrite

A ACER tem como meta incentivar, fortalecer o ciclismo em Entre Rios de Minas, com eventos, desafios virtuais, trilhões, etapa da copa Vertentes, passeios ciclísticos e resgatar eventos relacionados ao ciclismo em nossa cidade.

Além de todos os benefícios citados do ciclismo, é um ótimo meio de locomoção urbana, tanto financeiro quanto ambientalmente.

3. Objeto da parceria

1. Custeio de campanhas educativas, aquisição de materiais e a realizações de ações e atividades esportivas relacionadas ao ciclismo como política pública no âmbito do município de Entre Rios de Minas, bem como a para realização de oficinas e contratação de profissionais de educação física, conforme plano de trabalho

4. Objetivos

4.1 Objetivo Geral

1. Fomentar a prática esportiva em Entre Rios de Minas, e fazer do ciclismo um esporte acessível a todas as classes sociais, capaz de motivar a prática esportiva e descobrir novos talentos.

4.2 Objetivos Específicos

1. Ocupar espaços públicos, potencializando a realização de atividade física orientada.
2. Promover atividades relacionadas ao ciclismo no município de Entre Rios de Minas, como competições, passeios e treinamentos físicos.
3. Promover atividades e finalidades de relevância pública e social. (inciso I do artigo 33, Lei 13.019).
4. Promover o desenvolvimento local, regional e nacional, inclusivo e sustentável.
5. Inserir dentro da própria comunidade programas que desenvolvam a reciclagem de artigos, produtos e materiais descartáveis em geral.
6. Promover o nome da Associação a níveis local, estadual e nacional.
7. Viabilizar a participação de atletas locais em competições locais, estaduais, interestaduais e internacionais, disponibilizando, sempre que possível as inscrições, o transporte, a alimentação e hospedagem dos participantes, como forma de levar o nome de Entre Rios de Minas.

8. Realizar e divulgar programas sociais e de interesse das comunidades ciclísticas da região.
9. Apoiar o uso da bicicleta como meio de lazer, esporte, turismo e aventura.

5. Atividades

Visando fomentar a prática regular de atividade física gratuita para a população além de interação social para as comunidades locais, a ACER através do projeto Corpo em movimento e atividades ciclística, propõe a realização das seguintes ações em prol das atividades físicas de Entre Rios de Minas:

5.1 Campanhas socioeducativas e Ecológicas e preservação trilhas

Dentre as ações da ACER, a realização de campanhas socioeducativas é um dos eixos de ação primordiais. Nelas trabalhamos com a segurança do ciclista e das demais pessoas na via, além disso, promovemos a preservação ecológica, ecoturismo e cicloturismo.

Objetivamos neste ano, continuar a nossa campanha de ciclismo seguro e atividades ligadas ao meio ambiente como plantios de mudas de árvores, manutenção e conservação de trilhas, confecção e afixação de outdoor/faixas/placas em locais estratégicos a exemplo de saídas para áreas rurais, tais como Coelhoos, São José das Mercês, Rio Abaixo, Barrinha, Serra do Camapuã, MG 270 e MG 383, os quais necessitamos de apoio financeiro para concretizar.

5.2 Realização Pedal Rosa

Inicialmente previsto para acontecer em 20 de novembro de 2026, dividido em duas categorias: iniciante/reduzido e amador/completo.

- Largada às 08:30 h - A categoria iniciante fará o percurso reduzido, de aproximadamente 15 km, com o percurso a ser definido pela diretoria da ACER
- Largada às 08:30 h - A categoria amadora fará o percurso completo, de aproximadamente 30 km, com o percurso a ser definido pela diretoria da ACER

A data de realização do Pedal Rosa poderá ser movida em virtude das condições atmosféricas, calendário de ciclismo da região e outros.

O Pedal Rosa poderá ter percurso diferente, que será definido com antecedência e informado.

Para a realização do Pedal Rosa necessitamos de recursos financeiros que serão utilizados para recepção dos ciclistas, estrutura do evento (tenda, som, banheiro químico, etc), marcação do percurso, café da manhã, distribuição de água e frutas, refrigerante, gel carboidratos, paçoquinha, bananinha, além de premiação aos participantes.

5.3 Passeio Ciclístico

ACER irá realizar eventos que fizeram partes da história do esporte em Entre Rios de Minas, como passeio ciclístico no feriado nacional de 01 de Maio de 2026 e outros eventos esportivos desafio das Brotas, no dia 08 de agosto de 2026, e o Passeio Kid's e Ciclístico, dia 12 de outubro 2026.

Esperamos que o passeio ciclístico promova entusiasmo para a prática constante do ciclismo, melhorando a autoestima, condicionamento físico, amor pelo esporte, interação entre os praticantes da modalidade.

Objetivamos receber incentivo municipal a serem investidos (tenda, som, banheiro químico, etc), marcação do percurso, café da manhã, distribuição de água e frutas, refrigerante, gel carboidrato, paçoquinha, bananinha, além de premiação aos participantes.

5.4 Premiação Ranking Pontuação 2026 ACER

Está previsto o encerramento do ranking de pontuação da ACER com os treinamentos ocorridos até o dia 27/12/26. Em janeiro de 2027 será realizado evento de premiação dos melhores colocados no ranking geral e treinos masculino, feminino e infante juvenil.

Objetivamos receber incentivo municipal a serem investidos em medalhas, brindes, etc para serem ofertados aos melhores colocados no ranking geral e treinos masculino, feminino e infante juvenil para associados de 2026.

O ranking tem como objetivo incentivar e premiar associados, no período anual, com:

- ✓20 pontos pela participação reunião,
- ✓15 pontos pelo apoio em eventos e trabalho voluntário ambiental da ACER
- ✓15 pontos para participação provas/trilhões em Entre Rios,
- ✓10 pontos pela participação em provas em outras cidades,
- ✓10 pontos pela filiação e renovação até 31/12,
- ✓7 pontos pela participação em trilhões /eventos beneficentes,
- ✓5 pontos pelos treinos/ roles/pedais em grupos,
- ✓0,5 a 10 pontos de posicionamento pódios,
- ✓ treinos semanais, pontuação de 0,1 a ... com a fórmula, km /100.

5.5 Auxílio competições

A ACER tem como um de seus objetivos principais fomentar a prática desportiva do ciclismo, incentivando os diversos atletas associados que se destacam no cenário regional e nacional, a participarem de provas e competições, principalmente na modalidade Mountain Bike levando o nome de Entre Rios de Minas. Uma vez que não temos um projeto na cidade como, por exemplo, um bolsa atleta que beneficiaria diretamente nossos competidores, necessitamos de apoio financeiro a ser utilizado durante todo o ano de 2026 em inscrições, viagens para competições em outras cidades, ajuda de custo com combustível, transporte, alimentação, hospedagem, entre outros gastos.

É importante ressaltar que esses atletas já assumem, por si só, custos elevados para manter-se em nível competitivo, incluindo despesas com alimentação adequada, treinos diários, manutenção de

equipamentos e itens de segurança. Portanto, qualquer apoio financeiro contribuirá significativamente para o desenvolvimento e sucesso desses atletas, representando não apenas um investimento esportivo, mas também uma parceria que fortalecerá a imagem e o prestígio de Entre Rios de Minas no cenário esportivo. Acreditamos que, juntos, podemos construir uma base sólida para o crescimento e a excelência do ciclismo em nossa região.

Observação: O critério utilizado para o repasse do auxílio aos atletas será o ranking da ACER, que tem seus critérios estabelecidos no item 4.5 deste Plano de trabalho. O número de atletas beneficiados irá depender do valor recebido. Os repasses serão distribuídos para o maior número de atletas possíveis. Só serão beneficiados atletas residentes em Entre Rios de Minas e associados da ACER. Demais critérios serão definidos pela diretoria e avisados à Secretaria Municipal de Cultura, Esporte, Lazer e Turismo.

5.6 1ª etapa Copa Vertentes MTB

Previsto para acontecer em 23 de Agosto de 2026, dividido em duas categorias: reduzido e completo.

- Largada às 09:35 h - A categoria reduzido fará o percurso de aproximadamente 30 km, com o percurso a ser definido pela diretoria da ACER
- Largada às 09:30 h - A categoria completo fará o percurso de aproximadamente 50 km, com o percurso a ser definido pela diretoria da ACER

Para a realização, necessitamos de recursos financeiros para serem utilizados em abril de 2026 para a recepção dos ciclistas (tenda, som, banheiro químico, gradil,) marcação do percurso, brindes, distribuição de água e frutas, coquinha, gel carboidratos, paçoquinha, bananinha, premiação aos participantes, cronometragem, honorários para os staff.

Ressaltamos que Copa Vertentes é uma competição de mountain bike das mais tradicionais do Estado, que já se encontra em sua 9ª edição. A prova desde 2023 é organizada pela Associação de Ciclismo de Entre Rios de Minas (ACER). Em 2023, mais de 1.200 atletas de Minas Gerais e do Brasil e de outros países como Colômbia e Chile, participaram no somatório das 03 etapas, em 2024 foram 2 etapas com a participação de mais de 600 atletas participantes. Já em 2025 foram 430 participações em apenas uma etapa realizada em nossa cidade, com ciclistas de todo território nacional.

5.7 Oferta de atividade física em espaços públicos

A ACER deseja apoio financeiro do município para contratar profissional de Educação Física que estará disponível para realizar grupos de promoção de atividade física em espaços públicos do município.

As atividades deverão estar voltadas para inscrição, avaliação prévia do beneficiário e realização das oficinas que deverão envolver, entre outras, atividades destinadas a alongamentos, ginásticas, caminhadas e corridas de acordo com o público participante.

Sempre que possível deverá ser explicitado os benefícios da atividade física regular aliada à alimentação saudável. O projeto será desenvolvido preferencialmente ao ar livre, com total respeito aos protocolos sanitários com aulas teóricas e práticas, visando atender ao seu público alvo (adultos e idosos).

Caberá ao profissional de educação física em conjunto com a da Secretaria de Cultura, Esporte, Lazer e Turismo promover todas as peças de divulgação das oficinas, bem como atender a população.

Haverá registro de frequência nos grupos bem como do planejamento e execução da oficina sendo que tais documentos deverão ser entregues mensalmente à Secretaria de Cultura, Esporte, Lazer e Turismo, tão logo se encerre o mês.

Proposta de realização de grupos:

- Segunda à sexta-feira

6:30h às 7:30h Núcleo Senhor dos Passos- Pista de Caminhada(Próximo Residencial Liberdade)

- Segunda feiras à sexta-feiras

17:30 às 18:30h Núcleo Santa Efigênia- Praça Antônio Moraes

- Segunda ,terça e quarta feira

18:30 às 19:30h Núcleo Castro -quadra poliesportiva escola estadual Geraldo Baeta e adro da igreja São Sebastião

A presente proposta de realização das oficinas terão um quantitativo mínimo de 13 (treze) intervenções práticas semanais em espaços públicos municipais .

6. Parcerias a serem firmadas para realização deste projeto

Município de Entre Rios de Minas, através da Secretaria de Cultura, Esporte, Lazer e Turismo de Entre Rios de Minas, Conselho Municipal de Esportes, Escolas Municipais, Estaduais e Particulares de Entre Rios de Minas, assim como também outras associações de cunho sociocultural de Entre Rios de Minas e comerciantes locais.

7. Entidade executora

ACER – Associação de Ciclismo de Entre Rios de Minas
Rua Doutor João Vaz, 435B – Bairro Centro
Entre Rios de Minas - MG
CNPJ: 35.776.486/0001-39

8. Período de Execução

01(um ano) a contar da vigência do termo de fomento.

9. Previsão de despesas para 2026

9.1 Planilha orçamentária

Item	Descrição	Unid	Quant	Valor unitário	Valor Total
Meta 01 – Campanha educativa, ecológica e preservação de trilhas					R\$ 3.500,00
1.01	Realização de Campanha educativa voltada à segurança e preservação do meio ambiente, com divulgação e afixação de placas/ faixas em locais estratégicos e grande passagem dos ciclistas a exemplo das saídas para áreas rurais, tais como Coelho, São José das Mercês, Rio Abaixo, Barrinha e Serra do Camapuã. Serão realizados nos meses julho/2026.	Mês	01	500,00	500,00
1.02	Manutenção e conservação de trilhas para ecoturismo, cicloturismo, treinos dos ciclistas. Serão realizados no mês de maio, julho e setembro 2026	Mês	03	1000,00	3000,00
Meta 02- Pedal Rosa					R\$ 3.500,00
02.1	Apoio à realização do Pedal Rosa , somente ciclistas femininas , em 20/11/26 (local para evento, som, banheiro químico, tenda, locutor, logística e marcação do percurso, distribuição café da manhã, água , frutas , isotônicos, carboidratos nos pontos de apoio e concentração e chegada , além de premiação aos participantes, brindes , medalhas ,camisas, etc)	vb	01	3.500,00	3.500,00
Meta 03- Realização de passeio ciclístico					R\$ 3.300,00
03.1	Apoio à realização do passeio ciclístico e evento esportivo em 01/05/26 (marcação do percurso, camisas,medalhas, distribuição de água e frutas, além de premiação aos participantes)	vb	01	800,00	800,00
03.2	Apoio à realização do Pedal romaria e em 13/09/26 (transporte de retorno , camisas,medalhas, distribuição de água e frutas, além de brindes para premiação aos participantes)	vb	01	1.500,00	1.500,00
03-3	Apoio à realização do passeio ciclístico kids dia 12/10/26 (Som, banheiro químico,marcação do percurso, medalhas, Brinquedos para crianças , distribuição de água e frutas, além de brindes para premiação aos participantes)	vb	01	1.000,00	1.000,00
Meta 04- Premiação ranking ACER					R\$ 1.500,00

04.1	Apoio na premiação ranking 2026 da ACER (brindes e medalhas)	vb	01	1.500,00	1.500,00
Meta 05- Auxílio competições				R\$ 5.000,00	
05.1	Apoio Ciclistas associados ACER em viagens para competições em outras cidades , com ajuda de custo em combustível, transporte, alimentação,hospedagem,inscrições , a serem utilizados do período de março a novembro 2026	Mês	08 01	500,00 1.000,00	4.000,00 1.000,00
Meta 06- 1ª etapa copa Vertentes de MTB				R\$ 35.000,00	
06.1	Apoio à realização do da 3ª etapa da Copa Vertentes de MTB, em 23/08/26(Cronometragem, numeração peitoral, tablado palco para pódio, som, banheiro químico, tenda, gradil, locutor, logística e marcação do percurso, água , frutas , isotônicos, carboidratos nos pontos de apoio e concentração e chegada , premiação aos participantes, brindes , medalhas, troféus, honorários staff's) , a serem utilizados Agosto e setembro	vb	01	35.000,00	35.000,00
Meta 07- Realização de oficinas de atividade física nos espaços públicos				R\$ 46.236,00	
07.1	Contratação de dois Profissional de Educação Física, com valor hora/aula R\$78,50, sendo: ✓5 horas /aulas de segunda a sexta feira no bairro Senhor dos Passos,pista de caminhada, horário de 06:30h às 07:30h, ✓5 horas/aulas de segunda a sexta feira no bairro Santa Efigênia na Pça Antônio de Moraes no horário de 17:30h às 18:30h. ✓ 3 horas/aulas, segunda terça e quarta-feira no bairro Castro quadra poliesportiva escola estadual Geraldo Baeta e adro da igreja São Sebastião	vb	01	46.236,00	46.236,00
Total					R\$ 98.036,00

10. Cronograma Físico-financeiro

Meta	Fev/26	Mar/26	Abr/26	Mai/26	Jun/26	Jul/26	Ago/26	Set/26	Out/26	Nov/26	Dez/26	Total geral
01				1.000,00		1.500,00		1.000,00				3.500,00
02										3.500,00		3.500,00
03			800,00					1.500,00	1.000,00			3.300,00
04											1.500,00	1.500,00
05		500,00	500,00	500,00	500,00	1.000,00	500,00	500,00	500,00	500,00		5.000,00
06							15.000,00	20.000,00				35.000,00
07	3375,50	4553,00	4082,00	4082,00	4239,00	4631,50	4317,50	4317,50	4160,50	3925,00	4553,00	46.236,00
Total	3.375,50	5.053,00	5.382,00	5.582,00	4.739,00	7.131,50	19.817,50	27.317,50	5.660,50	7.925,00	6.053,00	98.036,00

Para viabilizar as ações previstas, solicitamos autorização para que possamos remanejar eventuais saldos entre as metas bem como utilizar toda a aplicação financeira proveniente deste termo nas metas aqui propostas.

11. Benefícios esperados

- Utilizar os espaços públicos de livre acesso a população,
- Melhora na saúde física e mental dos beneficiários,
- Diminuição do sobrepeso e obesidade dos beneficiários,
- Manutenção do peso saudável,
- Diminuição da ansiedade e compulsão alimentar,
- Melhora na autoestima,
- Melhora no desenvolvimento cognitivo,
- Diminuição do comportamento sedentário, fortalecimento muscular e melhora na qualidade de vida aos beneficiários do projeto,
- Diminuição do índice de contrair doenças não transmissíveis (DNT's) por sedentarismo e maus hábitos alimentares, e
- Redução nos gastos futuros do município com medicações para controle de doenças não transmissíveis (DNT's).
 - Proporcionar o encontro de atletas profissionais, amadores e iniciantes de todo o Brasil
 - Incremento do calendário de eventos esportivos
 - Geração de Prestação de mão de obra local, diretos e indiretos

12. Pano de Comunicação

O plano de comunicação tem como objetivo promover a divulgação das atividades da Associação de Ciclismo de Entre Rios de Minas (ACER), alcançando públicos de toda a região e, em alguns eventos como a Copa Vertentes, de todo o território nacional. A divulgação se dará prioritariamente por meio digitais

através do Instagram da ACER (@acer_entreiros), Facebook e WhatsApp, e também em rádios e sites de notícias regionais. No principal evento programado pela ACER em 2026, a 3ª Etapa da Copa Vertentes de Mountain Bike, a Associação conta com uma empresa especializada que realiza a divulgação incluindo impulsionamento de conteúdo, o que possibilita alcançar público de todo o país.

13. Prestação de Contas

TIPO	PRAZO PARA ENTREGA	OBSERVAÇÃO
Parcial	Até o dia 30 de Julho (a ser regulamentada no Termo de Fomento).	Relativo às ações executadas até Junho de 2026. Aprovação pela Administração Municipal e pelo Conselho Municipal de Esportes.
Final	30 dias após data final do Termo de Fomento (a ser regulamentada)	Relativo às ações executadas de Junho a Dezembro de 2026. Aprovação pela Administração Municipal e pelo Conselho Municipal de Esportes.

14. Monitoramento e Avaliação

Após a realização dos eventos esportivos será realizada reunião com a diretoria da ACER a fim de levantarmos a experiência com o mesmo, levantando as condições de melhoria e os aprendizados para as próximas oportunidades e com apresentação de prestação de contas nos termos do termo de fomento ser celebrado.

Ao final do projeto serão realizados questionário de avaliação (a ser elaborado pela diretoria da ACER) junto aos associados, parceiros e diretoria da ACER que poderá servir de instrumento de mensuração dos resultados do projeto.

Entre Rios de Minas, 05 de Janeiro de 2026.

Presidente da Associação de Ciclismo de Entre Rios de Minas

ACER - ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO
DE ENTRE RIOS DE MINAS
CNPJ: 35.776.486/0001-39
Rua Dr. João Vaz, 435 B - Centro
CEP: 35.490-000 - Entre Rios de Minas/MG