<https://ccr.med.br/sedentarismo-inimigo-saude-coracao/>

<https://www.tuasaude.com/consequencias-do-sedentarismo/>

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/exercicio-fisico-como-comecar>

<https://manualdohomemmoderno.com.br/fitness/10-exercicios-fisicos-que-voce-pode-fazer-em-casa>

<https://vitat.com.br/treino-para-iniciantes/>

<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>

<https://www.boaconsulta.com/blog/conheca-os-beneficios-de-praticar-atividade-fisica/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0L81rND7AJY>

<https://www.purepilates.com.br/artigos/a-importancia-dos-alongamentos/111#:~:text=Os%20alongamentos%20aumentam%20ou%20mant%C3%AAm,a%20tens%C3%A3o%2C%20depois%20dos%20exerc%C3%ADcios.&text=No%20come%C3%A7o%2C%20principalmente%20se%20voc%C3%AA,e%20dor%20durante%20os%20exerc%C3%ADcios>

<https://corridaperfeita.com/como-fazer-caminhada/#:~:text=1'%20caminhada%20MODERADA%20%E2%80%93%2080%20passos,LEVE%20%E2%80%93%2065%20passos%20%2F%20minuto.&text=Repita%20esse%20treino%20ao%20menos,minutos%20de%20atividade%20no%20total>.

<https://www.tuasaude.com/como-fazer-agachamentos-corretamente/>

<https://www.minhavida.com.br/fitness/tudo-sobre/17102-pular-corda>

<https://www.dicasdetreino.com.br/treino-de-abdominal-iniciante/>