Aktywność ruchowa jest głównym czynnikiem utrzymania zdrowia, młodości, zapobiegania wszystkim chorobom cywilizacyjnym (cukrzycy, miażdżycy, chorobom serca, układu krążenia, otyłości). Brak ruchu powoduje zaburzenia metaboliczne, ma ujemny wpływ na psychikę oraz zdolność odreagowania stresu.