

## Introducción

- La vida hoy en día se ha vuelto sedentaria. Es el llamado mal del siglo XXI. La tecnología ha traído inmensos beneficios, pero también está originando una forma de vida demasiado estática y cómoda. Si bien es cierto que todos los avances tecnológicos aportan innumerables ventajas, no sólo a nivel social y personal sino también a nivel científico y médico, también es cierto que conlleva una serie de facilidades a las que nuestro cuerpo se está acostumbrando; tenemos escaleras eléctricas, elevadores, automóviles y una infinidad de posibilidades para nuestro traslado personal, de tal forma que nos hemos adaptado a vivir gracias a estas innovaciones ocasionando que haya una degradación en nuestro cuerpo y cada vez sea menos el uso que se le da a éste.

Actualmente, uno de los factores de riesgo de las enfermedades coronarias es la inactividad física. Aprender a moverse y a transformar los desplazamientos cotidianos en ejercicios físicos, es uno de los desafíos para vencer este problema de nuestro tiempo. El hecho de introducir el Arte Urbano y los deportes no convencionales en las escuelas representa una forma de vencer esta problemática, ya que genera un interés en la juventud, porque lo ven como un juego y una forma de divertirse.

