

La universalidad de las prácticas deportivas y sus beneficios para con la salud del ser humano son irrefutables, ahora el cómo se llegue a las prácticas deportivas de tal forma que estas causen en los individuos sensaciones de placer, inmediatas y duraderas, dependerán siempre de las particularidades, de quien practica y las conduce. Se verán influenciadas por los escenarios, los cuales por si, pueden causar beneficios; al ser estos en medios naturales, (agua, ríos, mares, volcanes o espacios semi o cerrados)

La diversidad de alternativas que conducen a las prácticas deportivas le permite al individuo latinoamericano indistintamente de su edad, aptitud, o género; contar siempre con alternativas para la práctica de la actividad física, según su particularidad. Con ello la sociedad latinoamericana estará siempre expuesta a sensaciones de diversos placeres, a través de las prácticas deportivas en todas sus manifestaciones, con lo cual los beneficios para la salud serán siempre significativos.

Los científicos especialistas en deporte siguen expresando que la actividad física y el deporte, con planificación acorde a las particularidades y contextos, disminuyen el índice de mortalidad general, y hace que las personas disfruten de una mejor salud durante su vida. (Waler, 2004).

Waler Loland, N (2004). Exercise, Health, and Aging. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 170-184.