

Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica

RESUMO

Isabela Helena Boffiisaabela25@hotmail.comorcid.org/0000-0001-9321-7775

Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA), Maringá, Paraná, Brasil.

Ana Luiza Barbosa Anversaana.beah@gmail.comorcid.org/0000-0003-4363-3433

Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA), Maringá, Paraná, Brasil.

Mateus Dias Antunesmateus_antunes03@hotmail.comorcid.org/0000-0002-2325-2548

Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, São Paulo, Brasil.

José Roberto Andrade do**Nascimento Júnior**jroberto.irs01@gmail.comorcid.org/0000-0003-3836-6967

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, Pernambuco, Brasil.

Daniel Vicentini de Oliveirad.vicentini@hotmail.comorcid.org/0000-0002-0272-9773

Centro Universitário Metropolitano de Maringá (UNIFAMMA), Maringá, Paraná, Brasil.

OBJETIVO: Analisar a qualidade de vida nas relações sociais e na participação social de idosas praticantes de hidroginástica.

MÉTODOS: Trata-se de um estudo observacional e transversal, realizado com 50 idosas praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Maringá/PR, com média de idade de 70,0±7,29 anos. Foram utilizadas as questões do domínio relações sociais do WHOQOL-Bref e da faceta de participação social do WHOQOL-OLD. A comparação da qualidade de vida na participação social e nas relações sociais de acordo com as variáveis sociodemográficas, de saúde e de prática do exercício foi efetuada por meio do teste U de Mann-Whitney. Foi adotada a significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS: Verificou-se que a qualidade de vida nas relações sociais e na participação social as idosas apresentam índices positivos, tendo diferença significativa apenas em relação ao estado civil, uma vez que as idosas com companheiro apresentaram maiores índices de socialização quando comparada com as sem companheiro ($p \leq 0,05$).

CONCLUSÕES: É boa a qualidade de vida social das idosas praticantes de hidroginástica avaliadas, e o estado civil pode ser um fator que reflete nesta qualidade.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Exercício físico. Socialização. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo biofisiológico relativo, relacionado ao estilo de vida, condições socioeconômicas, doenças crônicas, atividades cotidianas e perspectivas culturais (CRUMP *et al.*, 2019). As principais características deste processo são: alterações cognitivas, centradas nas ações de atenção, de percepção e principalmente da memória e da funcionalidade; psicológicas, relacionadas à diminuição da autoestima, ao aumento da ansiedade, à diminuição das relações sociais e familiares, ao isolamento e ainda aos sintomas depressivos; e alterações de funcionalidade, que se referem à capacidade de cuidar de si mesmo (VIANA *et al.*, 2019).

Como forma de desacentuar estas alterações cognitivas, psicológicas e funcionais, destaca-se a prática regular e sistematizada de exercícios físicos, que pode contribuir para o envelhecimento saudável, proporcionando melhoras nos componentes da capacidade funcional. Com efeito, há maior independência e autonomia para realização das atividades da vida diária (AVD), promovendo, automaticamente, melhor qualidade de vida para os idosos (ARO; AGBO; OMOLE, 2018).

Analisando a importância do exercício físico na vida do idoso, pode-se considerar a hidroginástica como uma atividade aquática com características e com benefícios essenciais para esse público. Trata-se de uma atividade que utiliza a resistência da água como sobrecarga e o empuxo como redutor de impacto, permitindo ser uma prática com risco de lesões muito baixa (NEIVA *et al.*, 2018). A hidroginástica é um exercício físico de grande aceitabilidade entre os idosos, por ser tratar de uma atividade dinâmica, realizadas em grupos, com acompanhamento musical e que pode ou não fazer uso de equipamentos.

Segundo Kim, O'Sullivan e Shin (2019), a hidroginástica traz aos praticantes benefícios fisiológicos como:

- a) melhora no sistema cardiorrespiratório;
- b) melhora da resistência muscular;
- c) alívio das dores;
- d) melhora da postura;
- e) aumento da amplitude articular;
- f) alívio das tensões do dia a dia;
- g) efeito relaxante;
- h) bem-estar físico e mental.

Além desses benefícios, a prática de exercício na água apresenta grande aderência do público idoso, por não fornecer o impacto que outras atividades oferecem e por permitir a socialização (TEIXEIRA *et al.*, 2018). O exercício na água também apresenta promissores resultados para os idosos, pois permite que eles realizem atividades sem ter preocupações com queda, tendo maior resistência para o movimento (LIMA; MALHEIROS; SANTOS, 2018).

Nota-se também que a socialização é um fator relevante para adesão e permanência da população em um programa de exercício físico, uma vez que os idosos procuram bem-estar físico aliado a momentos de prazer, socialização, diversão e satisfação (MENEZES *et al.*, 2018).

Estudos (SILVA *et al.*, 2016; OLIVEIRA *et al.*, 2017; CORINO *et al.*, 2018) constata que a hidroginástica se coloca como positiva para capacidade funcional das idosas, no entanto não há indicativos de que a prática tem contribuído para a socialização delas. Frente ao exposto, o presente estudo teve por objetivo analisar a qualidade de vida nas relações sociais e na participação social de idosas praticantes de hidroginástica.

METODOLOGIA

O estudo possui caráter quantitativo, do tipo analítico, observacional e transversal. A amostra é composta de 50 mulheres, com idade superior a 60 anos, regularmente matriculadas em programa de hidroginástica numa academia do município de Maringá/PR. Foram incluídas na amostra participantes do programa há pelo menos três meses. Foram excluídas idosas que praticavam outra modalidade de exercício físico e aquelas com possíveis déficits cognitivos e auditivos, perceptíveis aos pesquisadores, que pudessem impedir a aplicação dos instrumentos de coleta de dados.

Para identificação da amostra foi utilizado um questionário sociodemográfico elaborado pelos autores. Com o questionário foram levantadas as seguintes informações:

- a) idade;
- b) raça;
- c) escolaridade;
- d) situação conjugal;
- e) situação ocupacional;
- f) tempo de prática da modalidade;
- g) presença de doenças crônicas;
- h) percepção de saúde;
- i) frequência de prática da modalidade.

Para verificar a qualidade de vida social das idosas, foram aplicados os instrumentos WHOQOL-Bref (FLECK *et al.*, 2000) e WHOQOL-OLD (FLECK; CHACHAMOVICH; TRENTINI, 2006), e feito o recorte apenas das questões que faziam referência a categoria socialização, sendo: domínio relações sociais no WHOQOL-Bref (questões 20, 21 e 22) e faceta participação social no WHOQOL-OLD (questões 14, 16, 17 e 18). O domínio e a faceta avaliada poderiam atingir um escore entre 4 e 20 pontos, sendo quanto maior, melhor a qualidade de vida no quesito avaliado.

A aplicação do instrumento foi feita pelos próprios pesquisadores, no segundo semestre do ano de 2018, em dia previamente agendado junto à coordenação da academia e a professora responsável pela turma. Foram solicitadas as voluntárias que no dia agendado para coleta elas chegassem à academia 30 minutos antes da aula e assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), caso concordassem em participar da pesquisa.

A análise dos dados foi realizada por meio do software SPSS 22.0, mediante estatística descritiva e inferencial. A frequência e o percentual foram utilizados como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste Shapiro-Wilk. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas a Mediana (Md) e o Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados.

A comparação da qualidade de vida na participação social e nas relações sociais de acordo com as variáveis sociodemográficas, de saúde e de prática do exercício foi efetuada por meio do teste U de Mann-Whitney. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa com seres humanos do Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR), por meio do parecer nº 217.895/2013.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 50 idosas na faixa etária de 60 a 90 anos, com média de idade de $70,0 \pm 7,29$ anos. Conforme os resultados da Tabela 1, observou-se que a maioria das idosas tinha entre 60 e 69 anos (58,0%), possuía companheiro (62,0%), era da cor branca (88,0%) e tinha situação ocupacional inativa (66,0%). Observou-se, também, que a maioria das idosas relatou ter ensino médio completo ou superior (62,0%).

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico das idosas praticantes de hidroginástica do município de Maringá/PR

Variáveis	f	%
Situação conjugal		
Com companheiro	31	62,0
Sem companheiro	19	38,0
Faixa etária		
60 a 69 anos	29	58,0
70 anos ou mais	21	42,0
Escolaridade		
Analfabeto/Fundamental incompleto	15	30,0
Fundamental completo	4	8,0
Médio completo/Superior	31	62,0
Raça		
Branca	44	88,0
Preta	3	6,0
Amarela	3	6,0

Variáveis	f	%
Situação ocupacional		
Ativa	17	34,0
Inativa	33	66,0

Fonte: Autoria própria (2018).

Em relação ao perfil de saúde e à prática da hidroginástica (Tabela 2), verificou-se que a maioria das idosas relatou ter percepção de saúde boa (86,0%), ausência de doenças crônicas (56,0%), que pratica a modalidade há mais de um ano (82,0%) e com frequência de três vezes por semana (52,0%).

Tabela 2 – Perfil de saúde e prática da hidroginástica das idosas

Variáveis	f	%
Percepção de saúde		
Boa	43	86,0
Regular	7	14,0
Doenças crônicas		
Sim	22	44,0
Não	28	56,0
Tempo de prática		
Até 1 ano	9	18,0
1,1 a 5 anos	21	42,0
Mais de 5 anos	20	40,0
Frequência semanal		
2 vezes	24	48,0
3 vezes	26	52,0

Fonte: Autoria própria (2018).

Conforme os resultados da Tabela 3, percebe-se que as idosas apresentaram mediana 16,0, tanto na qualidade de vida nas relações sociais quanto na participação social.

Tabela 3 – Qualidade de vida nas relações sociais e participação social das idosas praticantes de hidroginástica de Maringá/PR

Variáveis	Md	Q1-Q3
Qualidade de vida nas relações sociais	16,0	15,0-17,0
Qualidade de vida na participação social	16,0	14,7-17,3

Fonte: Autoria própria (2018).

Ao comparar a qualidade de vida nas relações sociais e a participação social das idosas em função das variáveis sociodemográficas, de saúde e de prática do exercício (Tabela 4), houve diferença significativa somente na qualidade de vida na participação social entre as idosas com e sem companheiro ($p=0,039$), indicando que as idosas que possuem companheiro apresentaram maior escore ($Md=16,0$) do que as idosas que não possuem companheiro ($Md=14,7$). Não houve diferença na qualidade de vida em função das demais variáveis sociodemográficas, de saúde e de prática do exercício.

Tabela 4 – Comparação da qualidade de vida nas relações sociais e na participação social das idosas praticantes de hidroginástica de Maringá/PR, em função das variáveis sociodemográficas, de saúde e de prática do exercício

Grupos	QV Relações sociais	QV Participação social
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)
Faixa etária		
60 a 69 anos	16,0 (14,5-17,0)	16,0 (14,0-17,3)
70 anos ou mais	16,0 (15,0-17,0)	16,0 (14,7-17,3)
	P=0,818	P=0,832
Estado civil		
Sem companheiro	15,0 (14,0-17,0)	14,7 (13,3-17,3)
Com companheiro	16,0 (15,0-17,0)	16,0 (16,0-17,3)
	P=0,409	P= 0,039 ¹
Situação ocupacional		
Ativa	16,0 (14,0-16,5)	16,0 (14,7-17,3)
Inativa	16,0 (15,0-17,0)	16,0 (14,0-17,3)
	P=0,517	P=0,535
Doenças crônicas		
Sim	16,0 (14,0-16,3)	16,0 (14,4-17,3)
Não	16,0 (15,0-17,0)	16,0 (14,7-17,3)
	P=0,676	P=0,733
Frequência semanal		
2 vezes	16,0 (15,0-17,0)	16,0 (14,7-17,3)
3 vezes	16,0 (14,8-16,3)	16,0 (13,3-17,3)
	P=0,699	0,727

Fonte: Autoria própria (2018).

Nota: ¹ Diferença significativa – $p<0,05$ (Teste U de Mann-Whitney).

DISCUSSÃO

Em relação ao estado civil das praticantes de hidroginástica verificou-se que 58,0% são casadas, sendo a única variável sociodemográfica que apresentou diferença significativa, uma vez que as idosas que apontaram ter um companheiro apresentaram maiores índices de qualidade de vida nas relações sociais e na participação social do que as idosas que não tem um companheiro.

O estudo realizado por Martins, Legay e Leon (2012) também encontrou maiores índices de qualidade de vida no âmbito da socialização em idosas casadas. Segundo Confortin *et al.* (2016), essa maior prevalência de casados pode estar vinculada com padrões estabelecidos socialmente, ainda muito ligada à normas impostas pela igreja católica. Os autores afirmam, ainda, que evidências mencionam que religiões católicas e/ou protestantes têm efeito estabilizador no casamento, contribuindo para menor número de divórcios e de novo casamento após a morte do primeiro cônjuge.

O resultado de maior qualidade de vida entre idosas com companheiro corrobora com os estudos realizados por Pereira *et al.* (2006), que também encontraram maiores índices nessa condição sociodemográfica. Entretanto, nesse estudo não foi encontrada diferença significativa nessa categoria. Para Paúl (2017), a relação entre o casamento/relacionamento e a qualidade de vida pode se dar no sentido de viabilizar um processo de envelhecimento mais confortável, uma vez que a relação conjugal pode ser vista como uma rede de apoio em momentos de isolamento social ou problemas de saúde.

Na variável situação ocupacional, 34,0% das entrevistadas apontaram estar ativas, e 66,0% inativas. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Martins, Legay e Leon (2012). Estes autores constataram que, dentre os idosos participantes da pesquisa, 57,9% eram inativos e 42,1% ativos na perspectiva ocupacional.

O nível de escolaridade na amostra investigada foi predominante no ensino médio completo/superior (62,0%) fator que mostra relevante quando a percepção de qualidade de vida, uma vez que conforme indicam Neri *et al.* (2018) pessoas com mais anos de escolaridade apresentam mais qualidade de vida quando comparados àquelas com menos anos

No item percepção de saúde, a maioria das idosas relatou ter percepção de saúde boa (86,0%). Na amostra, 56,0% das entrevistadas afirmaram ausência de doenças crônicas. A frequência no estudo de Confortin *et al.* (2016) foi semelhante, indicando que 62,8 da amostra percebem a sua saúde como boa e que essa percepção se relaciona com o local de moradia (zona urbana ou rural), renda mensal e grau de escolaridade.

A maior parte das idosas afirmou realizar a hidroginástica três vezes por semana e que praticam hidroginástica entre um ano e um mês a cinco anos (42,0%), O tempo de prática encontrado na presente pesquisa indica que as mesmas se encontram conforme Saba (2001) na fase de manutenção e aderência, ou seja, apresentam consciência do benefício da prática regular de exercício físico e sentem que o mesmo a trazem sentimento de prazer e bem-estar.

Frente ao exposto, verifica-se que as idosas praticantes de hidroginástica apresentaram boa qualidade de vida nas relações sociais e na participação social, em especial as com companheiro. A hidroginástica apresenta algumas vantagens se comparada a outros exercícios realizados no solo para o público idoso e sua socialização, por ser realizada em espaço delimitado e em grupo com interesses próximos. Porém, deve-se ficar atento para as características individuais de cada aluno e grupo, bem como um acompanhamento profissional, uma vez que esses podem se refletir nos escores da socialização.

O presente estudo apresenta limitações que merecem ser destacadas. Trata-se de um estudo transversal, o que impede inferir causalidade (causa-efeito); foi realizado apenas com idosas de uma única academia do município de Maringá/PR e a partir de um recorte dos instrumentos validados, não estabelecendo relações entre a socialização e as outras dimensões relacionadas a qualidade de vida e capacidade funcional, o que impossibilita generalizar os dados para toda a população idosa.

Conclui-se que é boa a qualidade de vida social das idosas praticantes de hidroginástica avaliadas, e o estado civil pode ser um fator que reflete nesta qualidade.

Quality of social life of elderly women practicing water exercises

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze the quality of life in social relations and in the social participation of elderly women practicing water aerobics.

METHODS: This was an observational and cross-sectional study of 50 elderly women practicing water aerobics at an academy in the city of Maringá, Brazil, with a mean age of 70.0 ± 7.29 years. The questions of the social relations domain of the WHOQOL-BREF, and the social participation facet of the WHOQOL-OLD were used. The comparison of the quality of life in social participation and in social relations according to sociodemographic, health and exercise practice variables was performed using the Mann-Whitney "U" test. The significance of $p \leq 0.05$ was adopted.

RESULTS: It was verified that the quality of life in social relations and social participation in the elderly had positive indexes, and the difference was significant only in relation to the marital status, since the elderly women with a partner presented higher socialization indexes when compared with those without a female partner ($p \leq 0.05$).

CONCLUSIONS: The quality of social life of the elderly hydrogymnastics practitioners evaluated is good, and that the marital status can be a factor that reflects in this quality.

KEYWORDS: Aging. Physical exercise. Socialization. Quality of life.

REFERÊNCIAS

ARO, A. A.; AGBO, S.; OMOLE, O. B. Factors influencing regular physical exercise among the elderly in residential care facilities in a South African health district. **African Journal of Primary Health Care & Family Medicine**, Durbanville, v. 10, n. 1, a1493, p. 1-6, 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5913764/>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

CONFORTIN, S. C. *et al.* Comparação do perfil socioeconômico e condições de saúde de idosos residentes em áreas predominantemente rural e urbana da Grande Florianópolis, Sul do Brasil. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 330-338, jul./set. 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v24n3/1414-462X-cadsc-24-3-330.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

CORINO, M. F. *et al.* Prática de exercícios físicos e qualidade de vida de idosos de Rio Pomba-MG. **Revista Científica FAGOC-Saúde**, Ubá, v. 3, n. 1, p. 59-66, 2018.

CRUMP, C. *et al.* Exercise is medicine: primary care counseling on aerobic fitness and muscle strengthening. **Journal of the American Board of Family Medicine**, Lexington, v. 32, n. 1, p. 103-107, Jan. 2019. Disponível em: <https://www.jabfm.org/content/32/1/103.long>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

FLECK, M. P. A. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, abr. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v34n2/1954.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

FLECK, M. P.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. Desenvolvimento e validação da versão em português do módulo WHOQOL-OLD. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 5, p. 785-791, out. 2006. Disponível em: <http://www.periodicos.usp.br/rsp/article/view/32136>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

KIM, Y.; O'SULLIVAN, D. M.; SHIN, S. Can 24 weeks strength training reduce feelings of depression and increase neurotransmitter in elderly females? **Experimental Gerontology**, Amsterdam, v. 115, p. 62-68, Jan. 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556518304170>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

LIMA, P. T.; MALHEIROS, K. D. M.; SANTOS, M. R. Níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 26, n. 3, p. 33-38, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/7003>. Acesso em: 22 jan. 2019.

MARTINS, L. C. X.; LEGAY, L. F.; LEON, A. C. M. P. de. Atividade física e qualidade de vida em adultos mais velhos em Copacabana. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 4, n. 2, p. 25-33, 2012. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1200>. Acesso em: 22 jan. 2019.



MENEZES, J. N. R. de *et al.* Atividades fisioterapêuticas em grupos para idosos institucionalizados: a percepção do idoso. **Revista FisiSenectus**, Chapecó, v. 5, n. 2, p. 47-53, 2018. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/4124>. Acesso em: 22 jan. 2019.



NEIVA, H. P. *et al.* The effect of 12 weeks of water-aerobics on health status and physical fitness: an ecological approach. **PloS One**, United Kingdom, v. 13, n. 5, e0198319, p. 1-10, 2018. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0198319>. Acesso em: 22 jan. 2019.



NERI, A. L. *et al.* Fatores associados à qualidade de vida percebida em adultos mais velhos: ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, n. 2, p. 1-10, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v52s2/pt_0034-8910-rsp-52-s2-S1518-87872018052000613.pdf. Acesso em: 22 jan. 2019.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, Fortaleza, v. 18, n. 2, p. 156-163, 2017.

PAÚL, C. Envelhecimento activo e redes de suporte social. **Sociologia**, Porto, v. 15, n. 1, p. 274-287, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n1/v28n1a05.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2019.

PEREIRA, R. J. *et al.* Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Rio Grande do Sul, v. 28, n. 1, p. 27-38, jan./abr. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n1/v28n1a05.pdf>. Acesso em: 22 jan. 2019.



SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SILVA, R. S. da *et al.* Qualidade de vida e capacidade funcional de idosas praticantes de hidroginástica no município de Sarandi/PR. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p. 28-41, 2016. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/3670>. Acesso em: 22 jan. 2019.



TEIXEIRA, R. V. *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/a9f21dac464f108267e006c19d9886c4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=616555>. Acesso em: 22 jan. 2019.

VIANA, T. C. T. *et al.* Qualidade de vida dos idosos cadastrados no programa hiperdia de uma unidade básica de saúde na região norte. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Campinas, v. 19, n. 19, p. 224-224, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/224>. Acesso em: 22 jan. 2019. 

Recebido: 24 jan. 2019.

Aprovado: 18 maio 2019.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v11n2.9412>.

Como citar:

BOFFI, I. H. *et al.* Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 11, n. 2, e9412, abr./jun. 2019. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/9412>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Ana Luiza Barbosa Anversa
Avenida Mauá, número 2854, Maringá, Paraná, Brasil.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

