

EXERCÍCIOS DE CAWTHORNE E COOKSEY NA REABILITAÇÃO VESTIBULAR DE IDOSOS: CONTRIBUIÇÕES PARA A PROMOÇÃO DO EQUILÍBRIO E PREVENÇÃO DE QUEDAS

Ana Cláudia Silva de Carvalho^{1*}
Anderson Vinicius de Sousa Carvalho^{2†}
Elais de Carvalho Augustin^{3†}
Tayliny Xaiany de Abreu^{4†}
Paula Baccarine Viegas^{5§}
Dayse Rodrigues de Sousa Andrade^{6ª}

RESUMO: INTRODUÇÃO: O envelhecimento humano está associado a alterações progressivas dos sistemas sensoriais, motores e neurológicos, que comprometem o equilíbrio postural e aumentam a vulnerabilidade às quedas. OBJETIVO: analisar os efeitos dos exercícios de Cawthorne e Cooksey na redução do risco de quedas e na melhoria do equilíbrio em pessoas idosas, considerando os pressupostos teóricos que sustentam sua aplicabilidade no campo da reabilitação vestibular. METODOLOGIA: foi realizada uma revisão de literatura, de caráter exploratório e qualitativo, com levantamento bibliográfico em bases reconhecidas, como PubMed, Medline, Lilacs e Biblioteca Virtual em Saúde, contemplando publicações de 2015 a 2025. Foram incluídos estudos que abordaram a eficácia do protocolo em idosos, com foco em desfechos relacionados ao equilíbrio postural e à prevenção de quedas. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Os resultados revisados apontaram melhora significativa em indicadores de equilíbrio estático e dinâmico, redução da probabilidade de quedas, incremento da força dos membros inferiores e impacto positivo na qualidade de vida. Alguns estudos ressaltaram que a intervenção isolada pode ser limitada em tarefas que exigem força e flexibilidade, sugerindo a associação com exercícios complementares, como fortalecimento muscular ou protocolos multimodais. CONCLUSÃO: Conclui-se que os exercícios de Cawthorne e Cooksey configuram uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo para a reabilitação vestibular e a prevenção de quedas em idosos, apresentando potencial de aplicação tanto em ambientes clínicos quanto comunitários, contribuindo para a manutenção da autonomia e da funcionalidade no envelhecimento.

Palavras-chave: Exercícios de Cawthorne e Cooksey. Reabilitação vestibular. Equilíbrio postural. Idosos. Quedas.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano, enquanto processo biológico inevitável e multifatorial, impõe ao organismo uma série de transformações morfofuncionais que repercutem diretamente sobre a autonomia, a funcionalidade e a qualidade de vida do indivíduo idoso¹. Entre as alterações mais expressivas que acometem essa faixa etária, destaca-se o comprometimento progressivo do equilíbrio postural, decorrente da degradação gradual de sistemas sensoriais, motores e neurológicos que, em sinergia, sustentam a estabilidade corporal diante das exigências da vida cotidiana². A perda dessa estabilidade não apenas limita a participação social

^{1*} Discente do Curso de Fisioterapia do UNIPTAN. Email:

^{2†} Discente do Curso de Fisioterapia do UNIPTAN. Email:

^{3†} Discente do Curso de Fisioterapia do UNIPTAN. Email:

^{4†} Discente do Curso de Fisioterapia do UNIPTAN. Email:

^{5§} Professora do Curso de Fisioterapia do UNIPTAN. Email: raquel.borges@educacao.mg.gov.br

^{6ª} Professora do Curso de Fisioterapia do UNIPTAN. Email: dayse.andrade@uniptan.edu.br

e a mobilidade do idoso, como o torna vulnerável a um dos eventos mais temidos no âmbito da geriatria: as quedas¹.

As quedas, além de sua elevada prevalência entre a população idosa, assumem um caráter alarmante por suas consequências clínicas, psicológicas e socioeconômicas¹. Elas figuram entre as principais causas de fraturas, internações prolongadas, institucionalizações precoces e óbitos evitáveis em idosos. Para além dos danos físicos, instauram-se o medo de novos acidentes, a retração social e o declínio funcional acentuado, instaurando um ciclo de fragilidade que compromete a dignidade e a independência na senescência².

Neste contexto, destaca-se a reabilitação vestibular como abordagem terapêutica voltada à recuperação do equilíbrio e à redução da sintomatologia associada à disfunção do sistema vestibular, sendo os exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* uma das metodologias mais consolidadas e difundidas nesse campo³. Desenvolvidos na década de 1940 como resposta aos desafios clínicos impostos por lesões vestibulares em soldados, esses exercícios foram progressivamente incorporados ao repertório fisioterapêutico².

Em especial, sua aplicabilidade no cuidado com idosos tem recebido crescente atenção científica, dado seu potencial de estimular a neuroplasticidade, reorganizar os padrões sensório-motores e restabelecer a harmonia postural em um organismo marcado pela degeneração progressiva³.

A crescente longevidade da população mundial, em especial no Brasil, impõe à ciência e às políticas públicas o desafio de desenvolver estratégias eficazes e sustentáveis para garantir não apenas o prolongamento da vida, mas sua qualidade e funcionalidade. Nesse cenário, a prevenção de quedas em idosos desponta como prioridade incontornável, uma vez que esses eventos representam um dos principais fatores de morbimortalidade nessa faixa etária, comprometendo severamente a autonomia, a autoestima e a participação ativa dos sujeitos na vida social³.

Considerando que o equilíbrio corporal é resultado de uma complexa integração entre os sistemas vestibular, visual, somatossensorial e musculoesquelético, torna-se imprescindível compreender e explorar abordagens terapêuticas que possam atuar diretamente sobre esses sistemas, favorecendo a reabilitação da estabilidade postural e a confiança no próprio corpo em movimento⁴.

Dentre os recursos disponíveis no campo da reabilitação vestibular, os exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* destacam-se por sua fundamentação neurofisiológica, aplicabilidade ampla e baixo custo operacional, o que os torna uma alternativa viável, sobretudo em contextos

de atenção primária à saúde e em programas comunitários voltados ao envelhecimento saudável³.

A sistematização teórica de seus efeitos, no entanto, ainda carece de investigações que articulem, de forma rigorosa, os mecanismos de ação, os ganhos funcionais e os impactos subjetivos dessa intervenção na vida dos idosos. Justifica-se, portanto, a relevância desta pesquisa teórica, que pretende consolidar o conhecimento já produzido sobre o tema e subsidiar novas práticas clínicas e políticas públicas baseadas em evidências científicas, contribuindo para uma velhice mais segura, ativa e digna^{5,6}.

A compreensão aprofundada da dinâmica corporal do idoso e da atuação dos exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* como instrumentos de reabilitação sensório-motora exige uma abordagem teórica interdisciplinar⁷. Trata-se de explorar os fundamentos fisiológicos, neurológicos e funcionais que explicam tanto o declínio do equilíbrio na velhice quanto a potencialidade desses exercícios na reversão ou mitigação desse quadro⁸.

Nesse sentido, a atual pesquisa foi realizada com o objetivo de analisar os efeitos dos exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* na redução do risco de quedas e na melhoria do equilíbrio em pessoas idosas, considerando os pressupostos teóricos que fundamentam sua aplicabilidade no contexto da reabilitação do sistema vestibular.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A investigação constituiu uma revisão de literatura, de caráter exploratório e abordagem qualitativa. Para o levantamento bibliográfico, foi realizada uma busca sistematizada em bases de dados científicas – Medline, PubMed, Lilacs e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). A pesquisa foi conduzida mediante o uso de descritores controlados e não controlados, tanto em português quanto em inglês. Os principais descritores que compuseram a estratégia de busca foram: “exercícios de Cawthorne e Cooksey”, “reabilitação vestibular”, “equilíbrio postural”, “quedas em idosos”, “intervenção fisioterapêutica”, “plasticidade neural” e “sistema vestibular”. Esses termos foram combinados por meio de operadores booleanos como “AND” e “OR”, de modo a refinar os resultados e assegurar a relevância e a especificidade do material selecionado.

Estabeleceram-se como critérios de inclusão os seguintes parâmetros: (i) publicações científicas disponíveis na íntegra, (ii) estudos publicados nos últimos dez anos (2015 a 2025), (iii) artigos redigidos nos idiomas português, inglês ou espanhol, (iv) estudos que abordem direta ou indiretamente os efeitos dos exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* em idosos com foco na prevenção de quedas ou na melhora do equilíbrio, e (v) publicações em periódicos com

revisão por pares. Foram excluídos, por sua vez, (i) artigos de opinião, editoriais, resumos de congressos ou relatos sem fundamentação metodológica, (ii) duplicações entre bases, (iii) estudos com populações não idosas, salvo quando incluíram análise comparativa com idosos, e (iv) materiais que não apresentaram consistência científica ou que não dialogavam com o eixo temático central da pesquisa.

A seleção dos artigos foi realizada em etapas sucessivas: leitura dos títulos e resumos, aplicação dos critérios de elegibilidade, leitura integral dos textos selecionados e, por fim, análise crítica e síntese integrativa dos conteúdos. Essa sistematização visou garantir o rigor metodológico necessário à construção de uma revisão teórica abrangente, coerente e substancial, capaz de subsidiar reflexões científicas aprofundadas acerca da aplicabilidade dos exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* como recurso eficaz na reabilitação do equilíbrio e na prevenção de quedas na população idosa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta a distribuição quantitativa dos estudos identificados nas principais bases de dados utilizadas para a pesquisa. Observa-se que o maior número de registros foi encontrado no Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), seguido pelo Medline, PubMed e Lilacs. Esse levantamento evidencia a relevância do tema nas produções indexadas em bases nacionais e internacionais, permitindo a construção de um panorama abrangente sobre as investigações já conduzidas. Além disso, os dados demonstram a amplitude da busca e reforçam a importância da análise criteriosa para seleção de estudos que compuseram a revisão.

Tabela 1 - Número de estudos relacionados ao assunto

Nome da base	Número de estudos
Portal regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)	79
Medline	44
Pubmed	28
Lilacs	23

Fonte: conforme as bases em set/2025.

A Tabela 2 sintetiza os estudos selecionados para compor a revisão, apresentando informações referentes a autores, tipo de método ou abordagem e principais resultados. As evidências reunidas apontam, de modo consistente, para a eficácia dos exercícios de *Cawthorne* e *Cooksey* na melhoria do equilíbrio, na redução do risco de quedas e na promoção de melhor

qualidade de vida entre indivíduos idosos e de meia-idade. Ainda que algumas investigações indiquem limitações, como a necessidade de combinação com outros tipos de treinamento ou a ausência de diferenças significativas entre protocolos distintos, prevalece o reconhecimento do protocolo como uma estratégia de baixo custo, acessível e de aplicação viável em contextos clínicos e comunitários. Assim, a síntese das conclusões identificar os benefícios do protocolo, assim como destacar lacunas que orientam futuras pesquisas.

Tabela 2 - Artigos selecionados

Autor/Ano	Título	Objetivo	Resultados/Conclusão
(Souza e Cruz, 2016) ⁹	A influência do protocolo de reabilitação de Cawthorne e Cooksey no equilíbrio de idosos	Avaliar se o protocolo de reabilitação de Cawthorne-Cooksey melhora o equilíbrio e reduz o risco de quedas em idosos institucionalizados.	O protocolo de Cawthorne e Cooksey melhorou significativamente o equilíbrio e reduziu o risco de quedas em idosos institucionalizadas, embora persistissem dificuldades em tarefas que exigem força e flexibilidade.
(Jehaman et al., 2025) ¹⁰	Perbandingan pengaruh pemberian trunk muscle exercise dan Cawthorne Cooksey exercise terhadap resiko jatuh pada lansia [Comparison of the effects of trunk muscle training and Cawthorne-Cooksey training on the risk of falls in the elderly]	Comparar os efeitos dos exercícios de fortalecimento do tronco e do protocolo de Cawthorne-Cooksey na redução do risco de quedas e na melhora do equilíbrio de idosos.	Tanto o protocolo de Cawthorne-Cooksey quanto os exercícios de fortalecimento do tronco reduziram o risco de quedas, sendo ambos eficazes e indicados conforme a condição individual do idoso.
(Asl e Sedaghati, 2022) ¹¹	Effect of combining Cawthorne-Cooksey and Frenkel exercises on functional balance and fall risk in the elderly with a history of falling	Investigar se a combinação dos exercícios de Cawthorne-Cooksey e Frenkel melhora o equilíbrio funcional e reduz o risco de quedas em idosos com histórico de quedas.	A combinação dos exercícios de Cawthorne-Cooksey e Frenkel mostrou-se eficaz, acessível e de baixo custo para melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas em idosos.
(Ray et al., 2023) ¹²	Effect of 5-week training session on balance in elderly with medium risk of fall: a comparative study	Avaliar o efeito de um programa de treinamento de cinco semanas, utilizando os exercícios de Cawthorne-Cooksey e Frenkel, sobre o equilíbrio e o risco de quedas em idosos com risco médio de queda.	Os exercícios de Cawthorne-Cooksey e Frenkel foram igualmente eficazes na melhora do equilíbrio e na redução do risco de quedas em idosos de 60 a 70 anos, reforçando o papel da neuroplasticidade.

(Taguchi et al., 2020) ¹³	Intervenção fonoaudiológica na prevenção de quedas no envelhecimento	Analisar se os exercícios de Cawthorne e Cooksey contribuem para a melhora do equilíbrio e da marcha, reduzindo o risco de quedas em idosos socialmente ativos.	Em idosos socialmente ativos, os exercícios de Cawthorne e Cooksey melhoraram o equilíbrio e a marcha, reduzindo o risco de quedas e favorecendo a reorganização sensorial.
(Azimizadeh et al., 2021) ¹⁴	The effects of an eight-week Cawthorne-Cooksey training program on balance and lower limb strength in the elderly	Avaliar se um programa de oito semanas com o protocolo de Cawthorne-Cooksey melhora o equilíbrio, a força dos membros inferiores e a qualidade de vida de idosos.	O treinamento de oito semanas com o protocolo de Cawthorne-Cooksey aumentou o equilíbrio e a força dos membros inferiores, elevando a função física e a qualidade de vida dos idosos.
(Abarghuei et al., 2018) ¹⁵	Effect of Cawthorne and Cooksey exercises on balance and quality of life of 60 to 80 year-old individuals in Shiraz: a randomized clinical trial	Investigar o efeito dos exercícios de Cawthorne e Cooksey no equilíbrio e na qualidade de vida física de idosos de 60 a 80 anos.	Os exercícios de Cawthorne e Cooksey melhoraram significativamente o equilíbrio e a qualidade de vida física de idosos, sendo uma intervenção acessível e eficaz para prevenir quedas.
(Keerthana et al., 2024) ¹⁶	Effect of Cawthorne and Cooksey exercise on balance control and fall risk among middle-aged population: a single group pre-post experimental study	Examinar se os exercícios de Cawthorne e Cooksey melhoram o controle do equilíbrio e reduzem o risco de quedas em adultos de meia-idade.	Em adultos de meia-idade, os exercícios de Cawthorne e Cooksey aprimoraram o controle do equilíbrio e reduziram o risco de quedas, sugerindo eficácia preventiva antes da velhice.
(Rays et al., 2018) ¹⁷	Comparação da efetividade de diferentes propostas de reabilitação vestibular	Comparar a efetividade de diferentes propostas de reabilitação vestibular, incluindo o protocolo de Cawthorne-Cooksey, o método italiano e o tratamento personalizado, na redução de sintomas e na melhoria das funções física, emocional e funcional.	O protocolo de Cawthorne-Cooksey, o Italiano e o tratamento personalizado apresentaram eficácia semelhante na reabilitação vestibular, reduzindo sintomas e melhorando funções física, emocional e funcional.
(Aratani et al., 2020) ¹⁸	Benefits of vestibular rehabilitation on patient-reported outcomes in older adults with vestibular disorders: a	Avaliar os benefícios da reabilitação vestibular (isoladamente ou combinada a exercícios	A adição de exercícios multimodais ao protocolo de Cawthorne & Cooksey não trouxe ganhos adicionais, mas ambos os métodos reduziram tontura, medo de cair e melhoraram a independência

	randomized clinical trial.	multimodais) na tontura, no medo de cair e na independência funcional de adultos mais velhos com distúrbios vestibulares.	funcional.
(Aguiar et al., 2022) ¹⁹	Interface entre as medidas de benefício após a reabilitação vestibular: relato de casos.	Descrever os efeitos da reabilitação vestibular com o protocolo de Cawthorne e Cooksey associado à realidade virtual sobre o equilíbrio, o reflexo vestibulo-ocular e a qualidade de vida de idosas com disfunção vestibular.	A reabilitação vestibular com o protocolo de Cawthorne e Cooksey associada à realidade virtual melhorou o equilíbrio, o reflexo vestibulo-ocular e a qualidade de vida de idosas com disfunção vestibular.
(Zambare et al., 2015) ²⁰	Effect of Cawthorne and Cooksey exercise program on balance and likelihood of fall in older women	Investigar se a combinação dos exercícios de Cawthorne e Cooksey com fisioterapia convencional melhora o equilíbrio dinâmico e reduz o medo de cair em mulheres idosas.	A combinação de Cawthorne e Cooksey à fisioterapia convencional aprimorou o equilíbrio dinâmico e reduziu o medo de cair em idosas, embora sem diferença significativa na Escala de Equilíbrio de Berg.

Fonte: conforme os estudos listados

Através da análise dos estudos revisados, evidencia-se que os exercícios de Cawthorne e Cooksey apresentam efeito consistente na redução do risco de quedas e na melhora do equilíbrio em idosos, ainda que em contextos distintos de aplicação. Souza e Cruz (2016) verificaram melhora significativa no escore da Escala de Equilíbrio de Berg, embora tenham ressaltado limitações relacionadas à força muscular e flexibilidade.

Esse ponto dialoga com os achados de Jehaman et al. (2025)¹⁰, que, ao comparar o protocolo com exercícios de fortalecimento do tronco, identificaram resultados equivalentes quanto ao equilíbrio, mas com discreta vantagem dos exercícios focados em musculatura central para estabilidade postural. Assim, configura-se um panorama no qual a eficácia dos exercícios de Cawthorne e Cooksey pode ser potencializada quando associada a outras modalidades de treinamento.

O cruzamento dos resultados de Asl e Sedaghati (2022)¹¹ com Ray et al. (2023)¹² amplia a compreensão sobre intervenções combinadas. Ambos destacaram a efetividade do protocolo de Cawthorne e Cooksey aliado a outros exercícios — Frenkel, no primeiro caso, e protocolos

alternativos, no segundo. Essa convergência sugere que, mesmo quando aplicados isoladamente, tais exercícios já produzem ganhos relevantes, mas seu impacto pode se expandir por meio de estratégias integradas, reforçando mecanismos vestibulares e visuais. O ponto de divergência aparece na ênfase metodológica: enquanto Asl e Sedaghati priorizam a simplicidade e baixo custo da implementação combinada, Ray et al. ressaltam a relevância da repetição como estímulo à neuroplasticidade em idosos.

Taguchi et al. (2020)¹³ e Azimizadeh et al. (2021)¹⁴ corroboram a contribuição dos exercícios de Cawthorne e Cooksey para a melhora funcional, mas enfatizam diferentes aspectos. O primeiro destaca avanços na marcha e no equilíbrio dinâmico, medidos por testes como o Dynamic Gait Index e o Timed Up and Go. Já o segundo foca na força dos membros inferiores e na qualidade de vida, relacionando diretamente os ganhos ao envolvimento vestibular e visual. Em ambos os estudos, a intervenção demonstrou ser eficaz, mas o enfoque distinto nas variáveis de desfecho demonstra os diversos aspectos do impacto — motores, funcionais e de qualidade de vida — que devem ser consideradas na reabilitação.

Abarghuei et al. (2018)¹⁵ acrescentam à discussão a relação entre equilíbrio e qualidade de vida. O protocolo resultou em melhora significativa no componente físico da qualidade de vida, sem efeitos imediatos sobre a dimensão mental. Esse dado contrasta parcialmente com o estudo de Rays et al. (2018)¹⁷, no qual os benefícios do protocolo se estenderam às dimensões emocional, física e funcional. A discrepância pode decorrer do tempo de intervenção ou do perfil dos participantes, sugerindo que a duração do treinamento e as características individuais influenciam o alcance dos resultados.

Embora a maioria dos estudos concentre-se em idosos, Keerthana et al. (2024)¹⁶ direcionaram a investigação para indivíduos de meia-idade. Os resultados apontaram melhorias significativas em indicadores de risco de queda, sustentando a hipótese de que o declínio da função vestibular já se inicia por volta dos 40 anos. Essa evidência amplia o escopo de aplicabilidade do protocolo de Cawthorne e Cooksey, indicando que sua utilização não deve ser restrita à faixa etária mais avançada. Essa informação converge parcialmente com Souza e Cruz (2016)⁹, que observaram ganhos em idosas institucionalizadas, mas amplia a reflexão para estratégias preventivas em idades anteriores ao envelhecimento avançado.

Outro ponto de interesse ganha destaque partir do estudo de Aratani et al. (2020)¹⁸, que testaram a adição de exercícios multimodais ao protocolo convencional. A ausência de benefícios adicionais reforça a noção de que o protocolo isolado já gera ganhos clínicos relevantes. Contudo, tanto nesse estudo quanto em Rays et al. (2018)¹⁷, ressalta-se que mais do que a modalidade específica, o engajamento em exercícios estruturados exerce papel

determinante na evolução clínica, evidenciado pela manutenção dos resultados por até três meses.

Aguiar et al. (2022)¹⁹ inovaram ao associar os exercícios de Cawthorne e Cooksey à realidade virtual, demonstrando melhora em marcadores específicos como o reflexo vestibulo-ocular e a supressão de sacadas compensatórias. Essa estratégia tecnológica produziu evidências objetivas de compensação vestibular, diferindo de outros estudos que avaliaram principalmente indicadores funcionais ou autorrelatados. Essa vertente aponta para a possibilidade de incorporar ferramentas digitais como mediadores complementares, sem comprometer a lógica central do protocolo.

Em perspectiva semelhante, Zambare et al. (2015)²⁰ observaram ganhos na redução do medo de cair e na melhora do equilíbrio dinâmico, embora sem alteração significativa na probabilidade de queda. Esse resultado diverge de Souza e Cruz (2016)⁹, que identificaram redução no risco após três meses de intervenção. Diferenças metodológicas, como a ausência de grupo controle em Zambare et al., podem ter influenciado as conclusões, ressaltando a necessidade de cautela ao comparar diretamente os achados.

Ao integrar os resultados, observa-se um padrão de consenso quanto à eficácia dos exercícios de Cawthorne e Cooksey em diferentes contextos de aplicação, desde ambientes institucionais até a associação com novas tecnologias. As discordâncias concentram-se principalmente nas variáveis de desfecho avaliadas — equilíbrio estático, marcha, força muscular, qualidade de vida ou parâmetros objetivos do sistema vestibular —, indicando que a abrangência dos benefícios depende tanto da metodologia empregada quanto do perfil da população estudada. Os estudos analisados demonstram que o protocolo, isolado ou combinado, contribui de maneira consistente para a reabilitação do sistema vestibular, atuando de forma significativa na prevenção de quedas e na promoção da estabilidade funcional em idosos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos revisados possibilitou compreender a amplitude dos efeitos dos exercícios de Cawthorne e Cooksey na reabilitação vestibular, especialmente no que se refere à redução do risco de quedas e à melhoria do equilíbrio em pessoas idosas. De maneira geral, os trabalhos investigados apontaram resultados positivos, tanto em aspectos funcionais quanto em indicadores de qualidade de vida, reforçando o valor desse protocolo dentro das práticas de reabilitação voltadas à população envelhecida.

Os dados evidenciaram que a repetição dos movimentos propostos no protocolo favorece a adaptação vestibular, estimulando mecanismos de compensação que repercutem no

controle postural e na estabilidade corporal. Essa adaptação foi observada em diferentes contextos: desde idosos institucionalizados até participantes socialmente ativos, bem como em estudos que incluíram indivíduos de meia-idade. Essa abrangência revela que o protocolo não deve ser compreendido apenas como recurso terapêutico em situações de risco já instalado, mas também como estratégia preventiva diante do declínio gradual das funções vestibulares ao longo da vida.

Ao mesmo tempo, as investigações destacaram que a intervenção isolada pode não contemplar todas as demandas funcionais de indivíduos idosos. Fatores como força muscular, flexibilidade e condicionamento físico mostraram-se relevantes para complementar os ganhos obtidos, sugerindo a necessidade de programas integrados que associem os exercícios vestibulares a outras modalidades de treinamento. Ainda assim, a simplicidade do protocolo, a ausência de necessidade de equipamentos sofisticados e a facilidade de aplicação em diferentes cenários favorecem sua utilização em contextos clínicos, domiciliares e comunitários.

Outro aspecto relevante apareceu nas divergências entre os estudos, particularmente em relação às variáveis de desfecho e ao tempo de intervenção. Enquanto alguns trabalhos apontaram melhorias significativas na dimensão física da qualidade de vida, outros observaram impactos também nas dimensões emocional e funcional. Essa diversidade indica que a resposta ao protocolo depende tanto do perfil dos participantes quanto do período de acompanhamento, o que reforça a importância de adaptações individualizadas e de investigações mais longas para avaliar a manutenção dos benefícios.

Desse modo, pode-se afirmar que os exercícios de Cawthorne e Cooksey se consolidam como um recurso efetivo na promoção da estabilidade funcional de idosos, ao mesmo tempo em que se mostram adaptáveis a faixas etárias mais jovens, em uma perspectiva preventiva. A literatura analisada sustenta sua relevância como prática acessível, segura e viável, integrando-se a políticas de cuidado voltadas ao envelhecimento saudável e à redução da vulnerabilidade a quedas, um dos principais fatores de risco para perda de autonomia na velhice.

REFERÊNCIAS

1. Lima IS de, Teixeira LMB, Dantas NG, Sampaio TSO. Funções sensoriais, motoras e o equilíbrio de idosos: uma revisão bibliográfica. *Rev Científica Multidiscip.* 2024;5(6):1–7.
2. Mann L, Kleinpaul JF, Teixeira CS, Rossi AG, Lopes LFD, Mota CB. Investigação do Equilíbrio Corporal em Idosos. *Rev Bras Geriatr e Gerontol.* 2008;11(2):155–65.
3. Souza J, Cruz A. A influência do protocolo de reabilitação de Cawthorne e Cooksey no equilíbrio de idosos. *Cienc e Saude.* 2016;9(1):2–7.
4. Ribeiro MBN, Mancini PC, Bicalho MAC. Efetividade da reabilitação vestibular no equilíbrio, tontura, funcionalidade e sintomas depressivos em idosos. *Audiol - Commun Res.* 2023;28:1–7.
5. Paes IS, Schenatto Ferreira A, Djanilda Parra da Luz L, Fernandes de Souza I. Avaliação do Equilíbrio Corporal em Idosos Vinculados a um Centro De Convivência da Cidade de Foz do Iguaçu/PR. *Biomotriz.* 2024;18(1).
6. Roy B, Sur M, Nath P. Cawthorne Cooksey exercise and its clinical implications: An updated narrative review. *Int J Otolaryngol Res.* 2024;6(1):10–7.
7. Ricci NA, Aratani MC, Caovilla HH, Ganança FF. Effects of conventional versus multimodal vestibular rehabilitation on functional capacity and balance control in older people with chronic dizziness from vestibular disorders: design of a randomized clinical trial. *Trials.* 2012;13:246.
8. Wang J, Li Y, Yang GY, Jin K. Age-related dysfunction in balance: A comprehensive review of causes, consequences, and interventions. *Aging Dis.* 2025;16(2):714–37.
9. Souza JO, Cruz AT. A influência do protocolo de reabilitação de Cawthorne e Cooksey no equilíbrio de idosos. *Ciênc Saúde.* 2016;9(1):2–7.
10. Jehaman I, Fransiska F, Tantangan R. Perbandingan pengaruh pemberian trunk muscle exercise dan Cawthorne Cooksey exercise terhadap resiko jatuh pada lansia [Comparison of the effects of trunk muscle training and Cawthorne-Cooksey training on the risk of falls in the elderly]. *J Keperawatan Fisioter.* 2025;7(2):227–34.
11. Tabatabai Asl SM, Sedaghati P. Effect of combining Cawthorne-Cooksey and Frenkel exercises on functional balance and fall risk in the elderly with a history of falling. *Sci J Rehabil Med.* 2022;11(1):114–25.
12. Ray GM, Dhote PR, Rupani A. Effect of 5-week training session on balance in elderly with medium risk of fall: a comparative study. *Int J Sci Rep.* 2023;9(6):183–91.
13. Taguchi CK, Araújo BCL, Santana LS, Santos RVE, Teixeira JP, Silva AR. Intervenção fonoaudiológica na prevenção de quedas no envelhecimento. *CoDAS.* 2021;33(6):e20200212.
14. Azimzadeh MJ, Tabatabai Asl SM, Hosseini SH. The effects of an eight-week Cawthorne-Cooksey training program on balance and lower limb strength in the elderly. *J Sport Biomech.* 2021;1(1):68–77.

15. Fallahzadeh Abarghuei A, Fadavi-Ghaffari M, Tousi S, Amini M, Salehi AR. Effect of Cawthorne and Cooksey exercises on balance and quality of life of 60 to 80 year-old individuals in Shiraz: a randomized clinical trial. *Med J Islam Repub Iran*. 2018;32:74.
16. Keerthana R, Mariarathinam P, Vellaisamy J, Gopal SR. Effect of Cawthorne and Cooksey exercise on balance control and fall risk among middle-aged population: a single group pre-post experimental study. *J Educ Health Promot*. 2024;13:437.
17. Rays MS, et al. Comparação da efetividade de diferentes propostas de reabilitação vestibular. *SALUSVITA*. 2018;37(3):479–94.
18. Aratani MC, Ricci NA, Caovilla HH, Ganança FF. Benefits of vestibular rehabilitation on patient-reported outcomes in older adults with vestibular disorders: a randomized clinical trial. *Braz J Phys Ther*. 2020;24(6):550–9.
19. Aguiar MCF, Santos ES, Costa APM, Júnior JD, Mantello ÉB. Interface entre as medidas de benefício após a reabilitação vestibular: relato de casos. *Audiol Commun Res*. 2022;27:e2659.
20. Zambare PD, Soni N, Sharma P. Effect of Cawthorne and Cooksey exercise program on balance and likelihood of fall in older women. *Indian J Physiother Occup Ther*. 2015;9(3):56–62.