

INFORMAȚII PERSONALE

Stănilă (Rusu) Alexandra Mihaela



EXPERIENȚĂ ÎN MUNCĂ

- 2018-prezent** **Lector universitar doctor** (Departamentul de Kinetoterapie și motricitate special, Facultatea de Educație Fizică și sport, Universitatea de Vest din Timisoara)
- 2013 – 2018** **Asistent universitar doctor**

Universitatea de Vest din Timisoara, www.uvt.ro

Activități de cercetare și predare în: Anatomie, Recuperare, Fitness și Sport, , Metodologia Cercetării, Obezitate și Prevenție și Reabilitare Cardiovasculară.
- 2006-2013** **Professor kinetoterapeut la Centrul de resurse și Asistență Educațională *Speranța* din Timișoara**

Atribuții : Evaluare, crearea și aplicarea de programe de intervenție personalizate, monitorizare, consilierea părinților copiilor cu dizabilități, realizarea de întâlniri cu echipa multidisciplinară la cazurile manageriate etc.

EDUCATIE

- 2009-2012** Studii doctorale, (la Facultatea de medicină și farmacie Victor Babeș din Timisoara), Replace with EQF (or other) level if relevant

finalizate cu teza cu titlul "***Magna cum laude***" cu teza:

Beneficiul programelor de optimizare a stilului de viață, în reducerea riscului cardiovascular asociat cu excesul ponderal".

2006-2008 Studii masterale -*Recuparearea în Afecțiunile Ortopedico-traumatice* la Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Vest din Timisoara

2002-2006 Studii de licență Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Vest din Timisoara

Competențe _____

Limba maternă Română

Alte limbi	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIS
	Ascultare	Citire	Vorbire-interacțiune	Vorbire	
Engleză	B2	B2	B2	B2	B2
Italiană	C2	B2	B2	B2	A1

Levels: A1/A2: Basic user - B1/B2: Independent user - C1/C2 Proficient user
[Common European Framework of Reference for Languages](#)

Abilități comunicare ▪ Bune abilități de comunicare dobândite în munca de Kinetoterapeut și cadru didactic

Competențe digitale _____ **AUTO-EVALUARE** _____

Asistent programator (absolventă a Colegiului Național de informatică *Traian Lalescu* din Hunedoara)
 ▪ BUN UTILIZATOR DE Microsoft Office™ tools, Excel, Power point

Experiență în proiecte naționale/
internationale

- Membru în echipa de cercetare a proiectului: *Creșterea calității vieții tinerilor cu mucoviscidoză prin implementarea unor noi strategii bazate pe tehnici incitative și antrenament fizic individualizat*, cod: TE36; contract nr. 13/9.08/2010.
- Voluntar în echipa de cercetare a proiectului: "Ergospirometria o nouă strategie de evaluare a capacității de efort și de individualizare a antrenamentului fizic la pacienții tineri cu sindrom metabolic ", finanțat de UEFISCDI (Contract no. 36/28.07.2010)

Prezentări:

- Prezentare orală la *7th World Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine* (ISPRM 2013) , Beijing, China, 2013
- Peste 15 prezentări poster la conferințe internaționale

Conferințe internaționale:

- *7th World Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine* (ISPRM 2013) , Beijing, China, 2013
- *European Human genetics Conference*, Amsterdam RAI, The Netherlands, May 28-31, 2011.
- World Congress of Performance Analysis of Sport IX, 25 – 28 iuly, 2012, Worcester, Anglia.
- 35th European Cystic Fibrosis Conference, 5-9 iunie, 2012, Dublin, Irlanda.
- 18th European Congress of Physical and Rehabilitation Medicine, 28 mai - 01 iunie, 2012 Salonic, Grecia.
- 34th European Cystic Fibrosis Conference, 8-11 june, 2011, Hamburg, Germany
- Excellence in Paediatrics, 30 nov.-3decembre, 2011, Istanbul, Turkey
- The 16th International Congress of the World Confederation for Physical Therapy, 22 june, 2011, Amsterdam, Holland.
- The 2014 AIESEP Specialist Seminar Pedagogy and Sport Management, 7-9 november, 2014
Etc.

Membru

- European Respiratory Society
- European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation (EACPR)

Cursuri

- National Asociation of Sports Medicine (NASM)-Physical coaching academy level 4 personal trainer (2019, Timisoara)
- Curs de instructor sportiv nivelul 3, organizat de Universitatea de Vest din Timișara (durată 1080 ore)
- Workshopul de fitness din cadrul Simpozionului Științific Național Aspecte multidisciplinare în Educație Fizică și Sport de performanță și Kinetoterapie, Timișoara, 15-17.11.2012
- Metode de creștere a flexibilității prin tehnici de masaj oriental, în cadrul Congresului Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport-UVT Timișoara, 7-9.11.2014
- Reabilitarea în patologia neurologică a membrului superior, în cadrul Congresului Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport-UVT Timișoara, 7-9.11.2014
- Sportul Adaptat-activități fizice adaptate ca instrumente de incluziune socială a persoanelor cu dizabilități, în cadrul Congresului Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport-UVT Timișoara, 7-9.11.2014

- Testarea cardiopulmonară la efort-de la concept la practică, în cadrul Congresului Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport-UVT Timișoara, 7-9.11.2014
- EACPR Research Methods Training Course, Murren/Elvetia, 11-15 january 2010
- The 14th European Practicum on Exercise Testing, Bucuresti, 13-16 october 2010
- Afectarea cardiovasculara in bolile metabolice, Timisoara, march 2011
- Best practice for patients with cardiovascular disorders-at the 16th International Congress of the World Confederation for Physical Therapy
- Proprioceptive neuromuscular facilitation , Timisoara, 27-29 november 2009
- Trainers Course, Best Advisory, Timisoara, october 2010
- Assessment, adjustment, prescribing and distributing wheelchairs technician- Intermediar level, 24-28 march 2014, Bucuresti.
- Physiotherapy short course:Exercise in Cystic Fibrosis, 7 june 2011, Hamburg, Germany
- Assessment, adjustment, prescribing and distributing wheelchairs technician-Basic level , 25-29 november 2013, Bucuresti.
- Sports instructor level 3
- Fitness instructor
- Physical Coaching Academy Personal Trainer level 4 (NASM)

Etc.

Cărți cu ISBN:

- Rusu Alexandra Mihaela, *Stilul de viață și obezitatea*, Editura de Vest, Timișoara, 2013, ISBN 978-973-36-0571-3

Capitole de cărți cu ISBN:

- Rusu Alexandra, Cinteza Eliza. *Obezitatea si riscul cardiovascular la copii si tineri. Progrese în cardiologie*, Media Med Publicis, 2011, ISBN 978-973-36-0571-3
- Rusu Alexandra. *Sfârșitul epocii de gheață? Prevenția bazată pe dovezi*. Media Med Publicis, 2014, ISBN 978-606-8463-15-5.

Publicații:

- Rusu AM, Almajan-Guta B, Avram C, Oravitan M, Nagel AC. Inspiratory muscle training and effort capacity in cystic fibrosis patients. *Proceedings of the 7th World Congress of International Society of Physical and Rehabilitation Medicine*. Edizioni Minerva Medica 2013;157-159.
- Almajan-Guta B, Rusu A, Avram C. Increasing quality of life in Romanian cystic fibrosis teenagers using a complex approach of physiotherapy. *Proceedings of the 18th European Congress of Physical and Rehabilitation Medicine (PRM)*. Edizioni Minerva Medica 2012: 37-38.
- C. Avram, M. Oravitan, B. Almajan-Guta, L.D. Hoble, A.M. Rusu, R.G. Dragoi. Interval exercise training efectiveness in sleep apnea patients with metabolic syndrome. *Proceedings of the 6th Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine*, Edizioni Minerva Medica S.P.A. 2011. pg. 20-22, ISBN: 978-88-7711-616-1.
- B. Almajan-Guta, C. Avram, A. M. Rusu, H. Filipescu, V. Almajan-Guta, O. Cluci, L. Pop, M. Oravitan. Incentive techniques and airway clearance therapy in teenagers with cystic fibrosis. *Proceedings of the 6th Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine*. Edizioni Minerva Medica S.P.A. 2011. pg. 42-44, ISBN: 978-88-7711-616-1.
- M. Oravitan, C. Avram, A. M. Rusu, L. D. Hoble, B. Almajan-Guta. Optimizing the somatic and cardio-metabolic parameters at young obese by modifying the lifestyle and implementing an individualized physical training protocol. *Proceedings of the 6th*

Congress of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine Edizioni Minerva Medica S.P.A. 2011. p. 102-103, ISBN: 978-88-7711-616-1.

- C. Avram, M. Oravitan, S. Voicu, L.D. Hoble, E. Bota, A.M. Rusu, R.G. Dragoi. Endurance training and physical fitness in young metabolic syndrome patients. Proceedings of the 17th European Congress of Physical and Rehabilitation Medicine. Edizioni Minerva Medica 2010, p. 89-92. ISBN-13: 978-88-7711
- Bogdan Almăjan-Guță, Claudiu Avram, Alexandra Mihaela Rusu, Sebastian Gheltofan, Cluci Ornela Olivia, Molcut Alin. Changes of body composition in patients with cystic fibrosis after a complex physiotherapy program. Revista Română de Kinetoterapie 2012, Vol 18, nr. 30 (<http://www.revrokineto.com/viewart/15/en>)
- C. Avram, C.A. Avram, L.M. Craciun, S. Iurciuc, L.D. Hoble, A.M. Rusu, B. Almăjan-Guta, S. Mancas. Inpatient and outpatient cardiac rehabilitation programmes improve cardiometabolic risk in revascularized coronary patients with type 2 diabetes. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 3, issue 5/2011, pag.24-34, ISSN 2065-0574
- Adelina Mihăescu, Nicu Olariu, Alexandra Rusu, Claudiu Avram, Dan Gaiță, Adalbert Schiller. Evaluarea compoziției corporale, a scorului fitness și a rigidității vasculare la populația hemodializată cronic. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Volume 3, Issue 7, 2012, ISSN 2065-0574.
- Lucian Hoble, Loredana Meșină, Alexandra Rusu, Claudiu Avram, Mihaela Oravițan. The role of cardiopulmonary exercise test for individualized exercise training recommendation in young obese subjects. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 2, issue 4/2010, pag.41-46, ISSN 2065-0574
- Rusu Alexandra Mihaela, Avram Claudiu, Mihaela Oravitan, Almăjan-Guta Bogdan, Cluci Ornela Olivia, Gaita Dan Ion. Lifestyle intervention and quality of life in young obese patients. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Volume 4, Issue 8, 2012, ISSN 2065-0574.
- Ornela O. Cluci, Bogdan Almăjan-Guta, Claudiu Avram, Alexandra M. Rusu. Importance of 6 Minute Walk test in the assessment of teenagers with cystic fibrosis. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Volume 4, Issue 8, 2012, ISSN 2065-0574.
- Bogdan Almăjan-Guță, Claudiu Avram, Violeta Almăjan-Guță, Lucian D. Hoble, Alexandra M. Rusu, Ornela O. Cluci. Îmbunătățirea indicilor ventilometrici prin folosirea tehnicilor de clearance asociate cu aerosoloterapia la adolescenții cu mucoviscidoză. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 3, issue 5/2011, ISSN 2065-0574
- Claudiu Avram, Mihaela Oravițan, Adrian Nagel, Bogdan Almăjan-Guta, Lucian Dorin Hoble, Alexandra Mihaela Rusu. Testing and training the strength, power and complex reactions in rugby players. Palestrica Mileniului III. Vol. 12, no. 3, Iulie-Septembrie 2011, 236–239
- Bogdan Almăjan-Guta, Alexandra Rusu, Claudiu Avram, Violeta Almăjan-Guta. Individualized training, chest physiotherapy and incentive training in cystic fibrosis patients. Medicina Sportiva, Vol. VII, No. 3 – 2011
- Alexandra M. Rusu, Claudiu Avram, Lucian D. Hoble. Role of muscular performance evaluation for injury prevention in rugby players. Medicina Sportiva, Vol. VII, No. 3 – 2011
- Rusu Alexandra Mihaela, Avram Claudiu, Almăjan-Guta Bogdan, Cocaina Andreea, Mihaescu Adelina, Gaita Dan Ion. Exercise training effect on cardiometabolic risk factors and quality of life in young obese patients. Medicina Sportiva, Vol. VII, No. 4 – 2011
- Adelina Mihăescu, Nicu Olariu, Alexandra Rusu, Claudiu Avram, Dan Gaiță, Adalbert Schiller. Body composition, fitness score and arterial stiffness assesment in a chronic hemodialysis population. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Volume 4, Issue 7, 2011:43-48, ISSN 2065-0574.
- Cristian-Cosmin Strava, Alexandra Mihaela Rusu. Acetaminophen effect on reaction speed and lower limbs power. Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, issu5, volume VIII, 2016
- Almăjan-Guta B., Rusu A.M., Nagel A., Avram C. Injury frequency and body composition of elite romanian rugby players. Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, issu5, volume VIII, 2016
- etc

**Scrisoare de motivare a candidaturii pentru funcția de membru în consiliul
facultății de Educație Fizică și Sport**

Subsemnata Stănilă (Rusu) Alexandra Mihaela, angajată pe postul de lector universitar doctor, în cadrul departamentului de Kinetoterapie și motricitate specială din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității de Vest din Timișoara doresc să candidez pe poziția de membru în consiliul facultății de Educație Fizică și Sport.

Îmi depun candidura pentru această poziție din dorința de a colabora cu colegii mei și de a mă implica în demersurile întreprinse în vedere îmbunătățirii procesului instructiv educativ și bunul mers al facultății.

Consider că prin experiența didactică și de cercetare acumulată în cei peste 10 ani în câmpul muncii (conform CV anexat) pot contribui la buna desfășurare a activității educative și de cercetare din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport din Universitatea de Vest Timișoara.

Consider că aptitudinile de comunicare dobândite prin prisma activității profesionale, seriozitatea, capacitatea de colaborare și abilitățile de muncă în echipă, sunt calități care mă recomandă pentru această poziție.

În perioada de când sunt angajată a facultății m-am implicat în desfășurarea activității de cercetare prin participarea la conferințele de specialitate precum și prin elaborarea de lucrări și proiecte științifice. De asemenea, m-am implicat în proiectele desfășurate de departament și facultate, participând la promovarea imaginii facultății.

Intenționez să continui proiectele în care sunt implicată și să colaborez cu colegii mei în vederea creării de noi oportunități și strategii care să vină în întâmpinarea nevoilor studenților și cadrelor didactice din Universitate, și care implicit să ducă la îndeplinirea obiectivelor Facultății de Educație Fizică și Sport.

Timișoara

Stănilă (Rusu) Alexandra Mihaela

15.11.2019

Declarație

Subsemnata Stănilă (Rusu) Alexandra Mihaela, angajată pe postul de lector universitar doctor la Facultatea de Educație Fizică și Sport, departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială, din cadrul Universității de Vest din Timișoara, declar pe propria răspundere că nu am fost lucrător sau colaborator al securității.

Timișoara,

15.11.2019

Lector Univ. Dr. Stănilă (Rusu) Alexandra Mihaela