

INFORMAȚII PERSONALE

Stănilă (Rusu) Alexandra Mihaela



Google Scholar Profile: <https://scholar.google.ro/citations?user=KGitr9EAAAAJ&hl=ro>

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](http://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), 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*".

Replace with EQF  
(or other) level if  
relevant

**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, GraphPadPrism

**Experiență in proiecte nationale/  
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 *7<sup>th</sup> 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:**

▪ *7<sup>th</sup> 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
- *Excelece in Paediatrics*, 30 nov.-3decembre, 2011, Istambul, Turkey
- *The 16<sup>th</sup> InternationalCongress 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 Timişara (durată 1080 ore)*
- *Workshopul de fitness din cadrul Simpozionului Științific Național Aspecte multidisciplinare în Educație Fizică și Sport de performanță și Kinetoterapie, Timioșoara, 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.
  - Data Visualization: Storytelling. Course completed on Oct 19, 2021 at 12:36PM UTC. LinkedInLearning (online). Certificate Id: AamvltPODZRcjYHAuljym9fwNXRG.
  - How to Use Data Visualization to Make Better Decisions—Faster. Course completed on Oct 10, 2021 at 02:28PM UTC. LinkedInLearning (online). Program: International Institute of Business Analysis (IIBA®) | Provider ID: #189294. Certificate No: AeG4tscGQ\_SQbdda9YLu7J7A8XFv. Continuing Development Units (CDUs) : 1.00
  - Excel Statistics Essential Training: 1. Course completed on Nov 29, 2021 at 03:05PM UTC. LinkedInLearning (online). Certificate Id: AfRzbN89m41qI2VuAJQmIFBaWV68
  - NUTRITION AND LIFESTYLE IN PREGNANCY. (ONLINE, COMPLETED ON 14.10.2023) LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN (LMU) INSTRUCTOR: PROF. DR. BERTHOLD KOLETZKO. Credential ID: VKG4PUZL98JA  
<https://www.coursera.org/account/accomplishments/certificate/VKG4PUZL98JA>
  - WRITING IN THE SCIENCES. STANFORD UNIVERSITY. (COMPLETED ON 26.07.2023) Credential ID: 5A44S7NA8EG8. Credential URL:  
<https://www.coursera.org/account/accomplishments/certificate/5A44S7NA8EG8>
  - COVID-19 Training for Healthcare Workers. Stanford University. Credential ID: MUHGYST7ZBKY Credential URL: <https://www.coursera.org/account/accomplishments/certificate/MUHGYST7ZBKY>
  - Top 10 Skills for Healthcare Data Analysts, (2023). by Free the Data Academy, and Ben Sullins! Credential URL:  
<https://www.linkedin.com/learning/certificates/6401dce29c915cc449b8f346f2f0fe20227d586153ea5bc807e20665e9f1ea97>
  - Diversity, Inclusion, and Belonging (2023). By: Pat Wadors. Credential URL:  
[https://www.linkedin.com/learning/certificates/82ef712b89d8c3c0c8a6b9379c81cbc4a3e343eb026cc43f8589050bbc74a5?trk=share\\_certificate](https://www.linkedin.com/learning/certificates/82ef712b89d8c3c0c8a6b9379c81cbc4a3e343eb026cc43f8589050bbc74a5?trk=share_certificate)
- Etc.

## Publications

## 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 și riscul cardiovascular la copii și 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 effectiveness 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. Almajan-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 , Almajan-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 Almajan-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 Almajan-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 Almajan-Guta, Alexandra Rusu, Claudiu Avram, Violeta Almajan-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, Almajan-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
- Almajan-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
  - Stanila C., Rusu A.M., Almajan-Guta B., Claudiu A. (2018). The Mirage of Testosterone. Proceedings of ICU 2018 The 4th International Conference of the Universitaria Consortium. The impact of Sport and Physical Education Science on Today's Society, November 23-24, 2018. Iasi, Romania. <http://www.edlearning.it/ebook/BY23.pdf> (pg.321)
  - Alexandra M. STĂNILĂ, Mihaela ORAVIȚAN, Marius L. MATICHESCU, Cătălin V. STĂNILĂ, Cristiana A. AVRAM, Bogdan ALMĂJAN-GUȚĂ, Claudiu AVRAM. Factors Predisposing to Weight Gain in Young Adults during COVID-19 Home Confinement. Timisoara Physical Education And Rehabilitation Journal Volume 14, Issue 26, 2021. DOI:10.2478/tperj-2021-0002 [https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2020/07/TPERJ\\_vol\\_13\\_issue\\_24\\_art\\_3.pdf](https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2020/07/TPERJ_vol_13_issue_24_art_3.pdf)
- etc