



Cristian Negrea

Conferențiar universitar, doctor în Medicină

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Vest din Timișoara, România

Email: cristian.negrea@e-uvt.ro ORCID: 0000-0002-6652-2587

Naționalitate: Română Sex: Masculin

PROFIL PROFESIONAL

Conferențiar universitar și doctor în Medicină, cu expertiză academică și aplicativă în fiziologia efortului, kinesiologie, fitness, pregătire fizică, teoria antrenamentului, nutriție sportivă și activitate fizică pentru sănătate. Experiența include conducere academică, dezvoltare curriculară, acreditare și asigurarea calității, proiectarea cercetării, susținerea performanței sportive și implementarea proiectelor europene. Coordonator al programului de masterat Fitness și Performanță Motrică din cadrul Universității de Vest din Timișoara.

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ ȘI CONDUCERE ACADEMICĂ

CONFERENȚIAR UNIVERSITAR (CONF. UNIV. DR.) - Universitatea de Vest din Timișoara - Facultatea de Educație Fizică și Sport | 10/06/2023 - prezent | Timișoara, România

- Predarea și coordonarea cursurilor de licență și masterat în Fiziologia efortului, Kinesiologie, Fitness și Teoria antrenamentului.
- Coordonarea lucrărilor de licență și a disertațiilor de masterat; proiectarea cercetării, analiza statistică și publicarea în reviste cu peer-review și indexate Web of Science.
- Dezvoltare curriculară, guvernare academică, asigurarea calității și colaborare internațională.

COORDONATOR, PROGRAMUL DE MASTERAT FITNESS ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ - Universitatea de Vest din Timișoara - Facultatea de Educație Fizică și Sport | 2014 - prezent | Timișoara, România

- Coordonarea academică, dezvoltarea curriculumului și evaluarea continuă a programului de studii.
- Integrarea cercetării aplicative și a componentelor de fitness și performanță sportivă bazate pe dovezi științifice.
- Coordonarea lucrărilor de disertație și colaborarea cu parteneri profesionali externi.

SPECIALIST ÎN PREGĂTIRE FIZICĂ - Echipa feminină de handbal CSU UVT | 2025 - prezent | Timișoara, România

- Diagnosticarea performanței și evaluarea fiziologică; proiectarea programelor de forță și condiționare fizică.
- Monitorizarea încărcării de antrenament, optimizarea performanței, refacerea și recondiționarea fizică pentru revenirea la activitatea sportivă.

DIRECTOR, DEPARTAMENTUL DE KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ - Universitatea de Vest din Timișoara - Facultatea de Educație Fizică și Sport | 2013 - 2021 | Timișoara, România

- Conducerea strategică și academică, coordonarea personalului, dezvoltarea instituțională, proiectarea curriculumului, acreditare și asigurarea calității.
- Planificare bugetară, supervizare administrativă și reprezentare instituțională.

LECTOR UNIVERSITAR (LECTOR UNIV. DR.) - Universitatea de Vest din Timișoara - Facultatea de Educație Fizică și Sport | 2016 - 2023 | Timișoara, România

- Activități didactice la nivel de licență și masterat, coordonarea lucrărilor de licență, cercetare științifică și elaborarea materialelor de curs și a modulelor de lucrări practice.

RESPONSABIL DE DEZVOLTAREA PROGRAMELOR - Proiectul ARIE - Erasmus+ Sport / Centrul Profilaxia | 2021 - 2022 | Timișoara, România

- Proiectarea programelor structurate de exercițiu fizic și a protocoalelor de implementare în cadrul unui parteneriat european.
- Contribuții la livrabilele proiectului, raportare și colaborare internațională în echipe multidisciplinare.

MEMBRU ÎN COMITETUL EDITORIAL - Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal (TPERJ) | 2022 - prezent | Timișoara, România

- Evaluare științifică, evaluare academică și contribuții la standardele editoriale și procesele de peer-review.

MEMBRU ÎN COMISII DE CONCURS, PROMOVARE ȘI ACORDARE A GRADELOR DIDACTICE -
Universitatea de Vest din Timișoara | 2013 - 2026 | Timișoara, România

- Evaluarea dosarelor academice și a candidaților; participarea în comisii de selecție și în comisii naționale pentru acordarea gradelor didactice I și II.

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL - IGIENĂ ȘI SĂNĂTATE PUBLICĂ - Direcția de Sănătate Publică
Timiș / Ministerul Sănătății | 1998 - 2008 | Timișoara, România

- Participarea la programe de sănătate preventivă, implementarea protocoalelor de igienă și sănătate publică, monitorizarea pacienților și întocmirea documentației medicale.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2005-2010 Doctor în Medicină - Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara | CEC/EQF 8

Teza de doctorat: Evaluarea îmbunătățirii nivelului de fitness și compoziției corporale prin activitate fizică, la o populație adultă.

Titlul în limba engleză: The Evaluation of the Fitness Level and Bodily Composition Upgrading in an Adult Population. Data susținerii: 12 iunie 2010. Conducător de doctorat: Prof. univ. dr. Vlaicu Brîndușa.

2005-2007 Master - Managementul Resurselor Umane - Universitatea de Vest din Timișoara | CEC/EQF 7

2001-2005 Licență - Educație Fizică și Sport - Universitatea de Vest din Timișoara | CEC/EQF 6

2004 Asistent medical principal - Igienă și Sănătate Publică - Ministerul Sănătății - Centrul Național de Perfecționare Postuniversitară a Medicilor și Farmaciștilor | CEC/EQF 5

1995-1998 Calificare Asistent Medical - Școala Postliceală Sanitară Timișoara | CEC/EQF 5

CERTIFICĂRI PROFESIONALE ȘI FORMARE CONTINUĂ

06/06/2024 Certified Personal Trainer (CPT) - National Academy of Sports Medicine (NASM), Statele Unite ale Americii

14/06/2024 CPR/AED - Adult, Copil, Sugar - American Safety Training Institute (ASTI), Statele Unite ale Americii

14/07/2024 Certified Nutrition Coach (CNC) - National Academy of Sports Medicine (NASM), Statele Unite ale Americii

25/06/2024 Science of Endurance Hydration - TrainingPeaks University, Statele Unite ale Americii

28/11/2024 Home Gym Design - National Academy of Sports Medicine (NASM), Statele Unite ale Americii

03/12/2024 Nutrition Course - Level 4 - Fitness Australia / Association for Nutrition, Australia

10/05/2016 FLEXability Training Certificate - Technogym Wellness Institute, Italia

17/05/2016 TRX RIP Training Course - TRX Training, Statele Unite ale Americii

19/04/2013 TRX Suspension Training Course L1 - TRX Training, Statele Unite ale Americii

CONFERINȚE INVITATE, COMUNICĂRI ȘTIINȚIFICE ȘI PREZENTĂRI PROFESIONALE - 2025-2026

07/05/2025 Conferință susținută ca invitat, UVT Liberty Marathon - „Pas cu pas pe drumul tău: De la mers la alergare”, Universitatea de Vest din Timișoara, Timișoara.

05/09/2025 Lector invitat, Federația Română de Volei - „Alimentația și suplimentele pentru creșterea sănătoasă și susținerea performanței voleibaliștilor juniori”, Cursul de perfecționare al antrenorilor echipelor de juniori, Aula Magna UVT, Timișoara.

13/09/2025 Comunicare științifică în plen - „Mintea cedează înaintea corpului, reflecție asupra sensului profund al fitness-ului”, Conferința Națională de Psihiatrie cu participare internațională, Timișoara.

13/09/2025 Comunicare științifică în plen - „Abordarea antrenamentului pe baza temperamentului”, Conferința Națională de Psihiatrie cu participare internațională, Timișoara.

07/05/2026 Conferință susținută ca invitat, UVT Liberty Marathon - „Start - de la zero la 5 km. Începutul transformării reale”, Universitatea de Vest din Timișoara, Timișoara.

18/09/2026 Comunicare științifică - prim autor - Negrea C., Bota E., Arnăutu G., Popescu A.O., Papavă I. „Acumularea stresorilor și eșecul schimbării stilului de viață”, Simpozionul „Stilul de viață - intervenții terapeutice”, Conferința Națională cu participare internațională „Abordarea multidisciplinară în psihiatrie”, Timișoara.

18/09/2026 Moderator de simpozion - Co-moderator al Simpozionului „Stilul de viață - intervenții terapeutice”, Conferința Națională cu participare internațională „Abordarea multidisciplinară în psihiatrie”, Timișoara.

ELABORĂRI METODOLOGICE APLICATE - UVT LIBERTY MARATHON

2025 Programe anuale de pregătire - ediția 2025 - Elaborarea a patru programe de pregătire specifice probelor de 5 km, 10,5 km, 21 km și 42 km, publicate și utilizate în cadrul comunității UVT Liberty Marathon.

2026 Programe anuale de pregătire - ediția 2026 - Elaborarea unor noi programe anuale de pregătire pentru probele de 5 km, 10,5 km, 21 km și 42 km, publicate și utilizate în cadrul comunității UVT Liberty Marathon.

PUBLICAȚII ȘTIINȚIFICE ȘI LUCRĂRI ÎN PROCEEDINGS - SELECȚIE

- Negrea, C. M., & Iordache, M. I. (2012). Evolution of several fitness parameters in an adult human population as expression of health state. *Journal of Food, Agriculture & Environment*, 10(2), 137-141. Web of Science indexed.
- Negrea, C. (2013). Increase of fitness level assessed through heart rate, body mass index and muscular mass as component of a healthy life style. *Journal of Food, Agriculture & Environment*, 11(1). Web of Science indexed.
- Negrea, C., Leparda, A., Mirica, S. N., Domokos, M., Domokos, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). The training, nutrition and physical conditioning programme: a challenge for kickboxing athletes to achieve athletic greatness. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 12(22), 18-25. DOI: 10.2478/tperj-2019-0003.
- Domokos, C., Domokos, M., Mirica, S. N., Negrea, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). Being a student at the Faculty of Sports and Physical Education in COVID-19 pandemic times - A moment in life. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 13(24), 45-50. DOI: 10.2478/tperj-2020-0007.
- Domokos, C., Dragomir, A., Domokos, M., Mirica, S. N., Negrea, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). Kinematics analysis of spine and hip for "Danilova", artistic gymnastics element. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 13(25), 16-22. DOI: 10.2478/tperj-2020-0011.
- Puta, T., Babaiță, M., Negrea, C., Mirica, S. N., Domokos, C., Domokos, M., Nagel, A., & Bota, E. (2020). Is the Strength Training a Key for Performance in Cycling? - A Case Study. *Proceedings of the 6th International Conference of Universitaria Consortium "FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy - Implications in Quality of Life"*, Filodiritto Publisher, Italy, pp. 31-35, ISBN 979-12-80225-05-4.
- Domokos, C., Dragomir, A., Bidiugan, R., Mirica, S. N., Domokos, M., Negrea, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). Kinematic analysis of the centre of mass variation and its influence on the backward tucked salto. *Proceedings of the 6th International Conference of Universitaria Consortium "FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy - Implications in Quality of Life"*.
- Domokos, C., Dragomir, A., Mirica, S. N., Domokos, M., Negrea, C., Bota, E., Argesanu, V., & Nagel, A. (2021). The role of spine and hip joint flexibility in free aerial walkover-Danilova - Element Performance. *Proceedings of the 7th International Conference of Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy*, Editografica, Bologna, pp. 135-140, ISBN 978-88-87729-73-3.
- Domokos, C., Dragomir, A., Domokos, M., Negrea, C., Bota, E., Mirica, S. N., & Nagel, A. (2022). Influence of Different Types of Footwear on Sport Performance Characteristics in Long Distance Running - Case Study. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 67(4), 83-94.
- Bălănean, D.-M., Negrea, C., & Petracovschi, S. (2022). Study on Gender and Age Differences and the Development of Space-Temporal Skills in Students Aged 8-11 Years. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 67(4), 29-39. DOI: 10.24193/subbeag.67(4).31.
- Bălănean, D.-M., Negrea, C., Bota, E., Petracovschi, S., & Almăjan-Guță, B. (2022). Optimizing the Development of Space-Temporal Orientation in Physical Education and Sports Lessons for Students Aged 8-11 Years. *Children*, 9, 1299. DOI: 10.3390/children9091299. Web of Science indexed.
- Gabay, M., Levi, O., Petracovschi, S., Negrea, C., Matichescu, M., & Oravițan, M. (2023). Exploring exercise adherence and quality of life among veteran, novice, and dropout trainees. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1293535. DOI: 10.3389/fspor.2023.1293535. Web of Science indexed.
- Cucui-Cozma, A. Ș., Dehelean, L., Bredicean, A.-C., Papavă, I., Deverdics, I. E., Dăescu, A.-M. C., & Negrea, C. (2024). Aggression and the Big Five Personality Factors Among Fitness Practitioners and Pre-Workout Consumers. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1131. DOI: 10.3390/bs14121131. Web of Science indexed.
- Tomescu, C. M., Petracovschi, S., & Negrea, C. (2024). The implications of structured physical and sports activity programs in reducing aggressiveness in prisoners - a systematic review analysis. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 69(3).
- Negrea, C., Chiosea, A., Arseni, N., Petracovschi, S., & Arnăutu, G. (2024). The motivation of CrossFit practitioners for competition. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 69(3). DOI: 10.24193/subbeag.69(3).20.

COMPETENȚE ȘTIINȚIFICE, ACADEMICE ȘI PROFESIONALE

Fiziologia efortului; kinesiologie; biomecanică; metodologia cercetării; analiza statistică a datelor; redactare științifică; dezvoltare curriculară; coordonarea programelor universitare; acreditare și asigurarea calității; periodizarea antrenamentului; forță și condiționare fizică; monitorizarea încărcării sportivilor; evaluarea performanței; proiectarea programelor de fitness pe baza dovezilor științifice; nutriție sportivă; evaluarea compoziției corporale; sănătate preventivă; Microsoft Word, Excel și PowerPoint.

COMPETENȚE LINGVISTICE

Română: limbă maternă | Engleză: C1 - utilizator experimentat (ascultare, citire, exprimare orală, conversație și scriere).