



OANA-RUXANDRA VUINOV

📍 Acasă : [REDACTED]

✉ E-mail: oana.stincel@e-uvt.ro ☎ Telefon: [REDACTED]

[REDACTED] Cetățenie: română

EXPERIENȚA PROFESIO- NALĂ

SC.FIZIOKINETICMED.SRL <http://www.fiziokinetimed.ro/>

Adresă: Bd. Eminescu, nr. 12, 300028, Timișoara, România

[08/01/2012 – 01/06/2014] **Kinetoterapeut**

- electroterapie;
- kinetoterapie și gimnastică medicală;
- masaj terapeutic;
- băi galvanice;
- tracțiuni vertebrale;

SC. RB AS Service. SRL www.centrul-confidence.ro

Adresă: Piata Consiliul Europei, Timișoara, România

[08/06/2014 – 11/06/2015] **Kinetoterapeut**

- exercițiu fizic specific, antrenament fizic;
- masaj terapeutic și de relaxare;

Amrita Medical Center

Localitatea: Abu Dhabi | **Țara:** Emiratele Arabe Unite

[10/07/2015 – 30/06/2018] **Kinetoterapeut - Șef de departament**

- kinetoterapie și gimnastică medicală;
- electroterapie;
- masaj terapeutic;
- clasă de Pilates (4-6 pacienți / grup);
- tracțiuni vertebrale;

Elite Style Physiotherapy - Los Angeles Hospital Management

Localitatea: Abu Dhabi | **Țara:** Emiratele Arabe Unite

[01/07/2018 – În curs] **Kinetoterapeut**

- kinetoterapie și gimnastică medicală;
- electroterapie;
- masaj terapeutic;

CardioKinetic - FizioFormDK SRL

Localitatea: Timișoara | **Țara:** România

[10/01/2019 – În curs] **Kinetoterapeut**

- reabilitare medicală în afecțiuni cardio-vasculare și afecțiuni ortopedice și sportive;

Politehnica Timisoara Femina

Localitatea: Timișoara | **Țara:** România

[01/08/2020 – În curs] **Kinetoterapeut**

Universitatea de Vest

Localitatea: Timișoara | **Țara:** România

[26/09/2021 – 26/09/2024] **Asistent de cercetare**

- desfășurarea activităților de cercetare și a celor complementare, în concordanță cu misiunea și obiectivele Universității de Vest din Timișoara, urmărindu-se creșterea calității și a rigorii științifice, precum și perfecționarea pregătirii profesionale

Universitatea de Vest din Timișoara

[30/09/2024 – În curs] **Asistent universitar**

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

[30/09/2011 – 30/06/2013] **Master în Kinetoprofilaxie Primară și Recuperare Fizică**

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Vest

Localitatea: Timișoara | **Țara:** România | **Domeniul (domeniile) de studiu:** Sănătate

[30/09/2008 – 30/06/2011] **Kinetoterapie și motricitate specială**

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Vest Timișoara

Localitatea: Timișoara | **Țara:** România |

[14/09/2004 – 14/06/2008] **Matematica si Informatica**

Colegiul Tehnic Avram Iancu Aiud

Localitatea: Aiud | **Țara:** România |

[01/11/2014] **Taping si Bandajare Neuromusculara**

International Academy Fysiotape B.V. Netherlands

Localitatea: Timișoara | **Țara:** România |

Curs de taping - bandajare neuromusculară de bază. Include parte teoretică și practică.

Subiecte importante ale cursului:

- introducerea conceptului de bandajare neuromusculară;
- efectele fiziologice ale bandajării;
- principiile de bază ale bandajării neuromusculare;
- alte tehnici de aplicare a bandajării și studii de caz;

[27/11/2017 – 17/02/2018] **Curs de STOTT PILATES MAT (nivel începatori, intermediari, avansați)**

Real Pilates Dubai

Localitatea: Dubai | **Țara:** Emiratele Arabe Unite |

- principii moderne ale științei exercițiului fizic și recuperării;
- nivele variabile ale mișcării - esențiale, intermediare și avansate - din stadiul de recuperare până la stadiul de performanță sportivă;

[30/09/2019 – 24/11/2023]

Doctorat în Știința Sportului și Educației Fizice

Universitatea de Vest Timișoara

Adresă: Bd. Vasile Pârvan, Timisoara |

[11/05/2024 – 12/05/2024]

UEFA: Football Doctor Education Programme – Module 1

UEFA

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză

COMPREHENSIUNE ORALĂ C2 CITIT C2 SCRIS C2

EXPRIMARE SCRISĂ C2 CONVERSAȚIE C2

spaniolă

COMPREHENSIUNE ORALĂ B1 CITIT B1 SCRIS A1

EXPRIMARE SCRISĂ B1 CONVERSAȚIE B1

franceză

COMPREHENSIUNE ORALĂ B2 CITIT B2 SCRIS B1

EXPRIMARE SCRISĂ B2 CONVERSAȚIE B2

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

COMPETENȚE DOBÂNDITE LA LOCUL DE MUNCĂ

Competențe dobândite la locul de muncă

Adaptabilitate socială;

Responsabilă;

Aptitudini organizatorice;

Capacitate de multitasking;

Gândire creativă;

COMPETENȚE ORGANIZATORICE

Competențe organizatorice

Bune abilități de public speaking - în activitatea mea de Student Consilier și Senator am organizat întâlniri săptămânale cu membrii organizației;

Bune abilități de conducere a unei echipe - în activitatea mea alături de Amrita Medical Center am condus o echipă de 20 de fizioterapeuți, kinetoterapeuți și terapeuți manuali pentru o perioadă de 2 ani de zile;

COMPETENȚE DE COMUNICARE ȘI INTERPERSONALE

Competențe de comunicare și interpersonale

Capacitatea de a lucra eficient sub presiune;

Sociabilă;

Empatică;

Spirit de echipă (experiență dobândită ca și Student Consilier și Student Senator pe perioada anilor de studii de licență și master);

Cooperantă;

Proactivă (din dorința de a-mi lărgi cunoștințele profesionale);

PUBLICAȚII

[2020] **Implications of forward head posture in computer users - A systematic review**

Referință: 1. Stîncel, O.R. & Oravițan, M. (2020) - Implications of forward head posture in computer users - A systematic review, Proceedings of the 6th International Education, Sports and Kinesiotherapy, DOI: 10.26352/EY06-FEFSTIM2020

Autori: Oana Ruxandra Stîncel, Mihaela Oravițan | **Denumirea publicației/conferinței:** TPERJ

[2021] **Rehabilitation for a post-traumatic patella dislocation in a patient with hip dysplasia – a challenging combination for a physiotherapist**

Referință: Stîncel O.R. - Rehabilitation for a post-traumatic patella dislocation in a patient with hip dysplasia – a challenging combination for a physiotherapist, Revista Română de Kinetoterapie, vol. 27(46), 4-13

Autori: Oana Ruxandra Stîncel | **Volum, număr, pagini:** volumul 27 (46), pg 4-13 | **Editura:** Revista Română de Kinetoterapie

[2021] **The impact of home office setup due to COVID-19 pandemic on IT professionals' physical health: a systematic review**

Referință: Stîncel, O. R., Niță, A., & Oravițan, M. (2021) - The impact of home office setup due to COVID-19 pandemic on IT professionals' physical health: a systematic review, Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 14(26), 7-16

Autori: Oana Ruxandra Stîncel, Andreea Niță, Mihaela Oravițan | **Volum, număr, pagini:** vol 14(26), pg 7-16 | **Editura:** Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal

[2021] **Analysis of high-speed running and sprint running in elite female football competitions**

Referință: Stîncel O.R., Lazăr C., Nicoară V., Oravițan M. - Analysis of high-speed running and sprint running in elite female football competitions, SPORT AND SOCIETY, Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports Volume 21, Issue 2 (2021)

Autori: Oana Ruxandra Stîncel, Cristian Lazăr, Vlad Nicoară, Mihaela Oravițan | **Volum, număr, pagini:** Vol 21(2) | **Editura:** Sport & Society - Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports

[2021] **Monitoring forward head posture in IT professionals - case study**

Referință: Stîncel, O.R., Oravițan, M., Mirică, N. (2021) - Monitoring forward head posture in IT professionals - case study, New Trends of Fundamental Research in Sport Science From Research to Performance, EDITURA UNIVERSITARIA

Autori: Oana Ruxandra Stîncel, Mihaela Oravițan, Nicoleta Mirică | **Denumirea publicației/conferinței:** New Trends of Fundamental Research in Sport Science From Research to Performance, Craiova | **Volum, număr, pagini:** p 217-222 | **Editura:** Universitaria

[2023] **Assessment of forward head posture and ergonomics in young IT professionals – reasons to worry?**

Referință: Stîncel, O.R., Oravițan, M., Pantea, C., Almajan-Guta, B., Mirica, N., Boncu, A., Avram, C. (2022) - Assessment of forward head posture and ergonomics in young IT professionals – reasons to worry?. Med Lav. 2023 Feb 14;114(1):e2023006

Autori: Oana Ruxandra Stîncel, Mihaela Oravițan, Corina Pantea, Bogdan Almăjan-Guță, Nicoleta Mirică, Alexandru Boncu, Claudiu Avram | **Volum, număr, pagini:** vol 114(1) | **Editura:** Med Lav

[2025] **Impact of COVID-19 pandemic on physical activity levels and mental health in university students**

Referință: Muntean A.L., Vuinov O.and Popovici C. - Impact of COVID-19 pandemic on physical activitylevels and mental health in univer-sity students - a review of the current literature, Balneo and PRM Research Journal, 2025, 16(1): 792

Autori: Ana Lucia Muntean, Oana Ruxandra Vuinov, Cornelia Popovici | **Volum, număr, pagini:** vol 16(1), p 792 | **Editura:** Balneo and PRM Research