

Nume Prenume: Rus Romulus Virgil

Gradul didactic: Asistent universitar

Instituția unde este titular: Universitatea Babeș – Bolyai

Facultatea: Educație fizică și Sport

Departamentul: Sporturi individuale

L I S T A

lucrărilor științifice în domeniul disciplinelor din postul didactic pentru ocuparea postului de lector

A. Teza de doctorat

Strategii de optimizare a calității vieții femeii prin reducerea efectelor stresului utilizând activități sportiv-recreative

B. Cărți și capitole în cărți publicate în ultimii 10 ani

1. Fitness Mondo – abordarea sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare, ISBN carte: 978-606-949-815-6, Titlu de colecție/serie: Semper Fitness, Editura: Quad Press, Cluj-Napoca, An 2020, Număr de pagini: 219, Legat de mediu: da.
2. 20 de ani de învățământ geografic universitar la Bistrița, ISBN carte: 978-606-062-002-0, Titlu colecție/serie: -, Editura: EDITURA NAPOCA STAR , Tip editura: naționale recunoscute, Editor: -, An: 2019, Număr pagini: 197, Legat de mediu: da.

C. Lucrări indexate ISI/BDI publicate în ultimii 10 ani

1. *The implications of carbohydrates during physical effort*, Volum Nr: , Pagina: 113 - 123, Număr identificare articol: , Număr pagini: 11, Tip lucrare: nespecificat, An: 2014, Mențiuni: STUDIA UBB. EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE;
2. *Particularities of physical fitness during the COVID-19 Pandemic Case study: Fitness in the city of Bistrița (Romania)*, Volum Nr: 4, Pagina: 50 - 54, Număr identificare articol: 4(2), Număr pagini: 5, Tip lucrare: article, An: 2020, Mențiuni: Revistă BDI indexată în INDEX COPERNICUS : International Journal of Sport, Exercise and Health Research, ISSN: 2581-4923

D. Lucrări publicate în ultimii 10 anii în reviste și volume de conferințe cu referenți (neindexate) - Reviste

1. Holistic approaches of the relation between the technique of body maintenance training and the improvement of life quality for the human individual, Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale; 2012
2. A study on guiding and optimizing the fitness effort; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale; 2016
3. Highlights the relationship between thermoregulation and exercise; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale, 2016

4. Pathological comfort zone vs. the sanogenetic comfort zone; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale, 2019
5. Fitness Optimus – New Art of Body Gym; Conferințe științifice internaționale cotate Web of Science / ISI și societăți profesionale internaționale, 2019
6. Etape în evoluția somatică la persoanele de gen feminin, Simpozion UBB- FEFS – Extensia Bistrița, 2019
7. Optimizarea efortului fizic la persoanele supraponderale, Simpozion UBB- FEFS – Extensia Bistrița, 2019

Alte lucrări prezentate în conferințe sau simpozioane de specialitate:

8. Studiu privind influențele unor activități fizice sportive-recreative în ameliorarea calității vieții persoanelor de sex feminin; UNEFS – București, 2017
9. Fitness Aqua Gym pentru vârsta a III-a, Simpozion UBB- FEFS – Extensia Bistrița, 2015
10. Sportul recreativ și calitatea vieții, Simpozionul științific, “SPORTUL UNIVERSITAR ȘI MOTRICITATEA UMANĂ REPERE ÎN DEZVOLTAREA SOCIALĂ”, Bistrița, 2011
11. Study concerning the influences of some recreational physical activities in improving the females quality of live, The International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy, June 10th, București, 2011
12. Sport-leisure physical activity and its effects on women who practice it in order to increase the quality of life”, Conferinta Stintifica internationala, Constanta,2010
13. Studiu privind evolutia unor indicatori hematologici in efortul aerob, Conferinta Stiintifica Internationala, Oradea,2009
14. The Fitness semantic and perspectives in combating obesity,Ovidius University Annals, Physical Education and Sport, vol 9, ISSUE 2 supplement,2009
15. Studiu privind ameliorarea starii de sănătate la persoanele supraponderale, Revista Studia Universitatis, Educatio Artis Gymnasticae,2008

Coautor:

16. **Prognosis regarding the effects of the specific effort in non-competitive aerobics on the human body**,Conferinta Internationala de Comunicari Stiintifice”Creativitate si Inovare in Stiintele Motricitatii”, Bucuresti, 2009;
17. **Restructurări lipidice în efortul fizic**,Sesiunea de comunicari stiintifice, kinetoterapie si motricitate speciala, Cluj, 2009;
18. **Rolul și efectul activităților de mișcare în aer liber asupra dezvoltării copiilor**; Rus, Virgil și colab., (2012)

E. Brevete obținute în întreaga activitate

1. Set multifuncțional destinat pregătirii fizice. Nr. înregistrare OSIM: 00462013/2013;

Data: 12.05.2022

Semnătura: