



## Curriculum Vitae Europass

### Informații personale

Nume/Prenume **APOSTU MIHAELA**



### Locul de muncă/ Domeniul ocupațional

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București  
Învățământ universitar

Perioada  
Funcția sau postul ocupat

**2014 → prezent**  
*Profesor universitar*  
Departamentul Motricitate Specială și Recuperare Medicală  
Facultatea de Kinetoterapie  
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Activități și responsabilități principale

Activități didactice: cursuri și seminarii/lucrări practice în cadrul programelor de master EFS și Kinetoterapie (Fiziologia și biochimia efortului sportiv, Nutriție și substrat energetic în efortul fizic, Refacere în sport, Biochimie alimentară și bioenergetică, Fiziologia și biochimia activităților motrice, Etică și deontologie medicală) și în cadrul programului postuniversitar de formare și dezvoltare profesională continuă: *Preparator Fizic* (Biochimia efortului fizic, Fiziologia efortului sportiv, Nutriție și susținătoare de efort în sportul de performanță).  
Îndrumare lucrări de disertație și licență. Îndrumare lucrări științifice ale studenților prezentate în cadrul diferitelor conferințe. Membru în comisii de îndrumare doctoranzi și de evaluare a tezelor de doctorat din UNEFS sau UMF "Carol Davila". Membru în comisii de specialitate pentru ocuparea posturilor din învățământul superior.  
Activități de cercetare în cadrul proiectelor de cercetare CNCSIS și în cadrul temelor prevăzute în planul intern. Activități în cadrul colectivului de redacție al revistei "Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal" (2016-2019).

Numele și adresa angajatorului  
Tipul activității sau sectorul de activitate

Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, str. Constantin Noica 140, sector 6, București  
Învățământ universitar

Perioada  
Funcția sau postul ocupat

**2003 → 2014**  
*Conferențiar universitar*  
Departamentul Motricitate Specială și Recuperare Medicală  
Facultatea de Kinetoterapie  
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Numele și adresa angajatorului	Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, str. Constantin Noica 140, sector 6, București
Tipul activității sau sectorul de activitate	Învățământ universitar
<b>Perioada</b>	<b>1994 – 2003</b>
Funcția sau postul ocupat	<i>Lector universitar</i>
Activități și responsabilități principale	Activități didactice: cursuri și seminarii/lucrări practice în cadrul programelor de licență specializarea EFS și Kinetoterapie (Biochimie cu aplicații în sport, Biochimie, Biochimie și biofizică, Biocibernetică – curs opțional). Evaluare. Elaborare materiale didactice. Îndrumare lucrări de licență. Activități de coordonare a activității studenților (îndrumător ECTS, 1995-2003). Activități de cercetare în cadrul Centrului de Cercetări Interdisciplinare UNEFS sau în cadrul temelor prevăzute în planul intern. Coordonare a activității științifice a studenților în cadrul Cercului Științific Studențesc pentru specializarea Kinetoterapie (1999-2003). Activități în cadrul colectivului de redacție a revistei ANEFS "Discobolul - Revista de cultură, educație, sport și kinetoterapie" (1996-2003).
Numele și adresa angajatorului	Academia Națională de Educație Fizică și Sport, str. Constantin Noica 140, sector 6 București
Tipul activității sau sectorul de activitate	Învățământ universitar
<b>Perioada</b>	<b>1990 - 1994</b>
Funcția sau postul ocupat	<i>Profesor titular</i>
Activități și responsabilități principale	Activități de predare/evaluare la disciplina Biologie (clasele IX-XII). Organizare de activități metodice și competiții cultural-sportive. Coordonarea activității elevilor (dirigenție). Membru în Consiliul Profesorat (1992-1994). Activități didactice (în regim de colaborare) la disciplinele: Biochimie medicală (UMEF "Carol Davila")(1991-1993) și Biochimia efortului (ANEFS) (1992-1994).
Numele și adresa angajatorului	Liceul „Mircea Eliade”, sector 6 București
Tipul activității sau sectorul de activitate	Învățământ preuniversitar
<b>Perioada</b>	<b>1988 - 1990</b>
Funcția sau postul ocupat	<i>Profesor suplinitor</i>
Activități și responsabilități principale	Activități de predare/evaluare la disciplina Biologie (clasele V-VIII), Chimie (VII-VIII). Organizare de activități metodice și competiții cultural-sportive. Coordonarea activității elevilor (dirigenție).
Numele și adresa angajatorului	Școala generală nr. 95, sector 3 București
Tipul activității sau sectorul de activitate	Învățământ preuniversitar
<b>Perioada</b>	<b>1985 - 1988</b>
Funcția sau postul ocupat	<i>Profesor titular</i>
Activități și responsabilități principale	Activități de predare/evaluare la disciplina Biologie (clasele V-VIII). Organizare de activități metodice și competiții cultural-sportive. Coordonarea activității elevilor (dirigenție);
Numele și adresa angajatorului	Școala generală Apold - Sighișoara, jud. Mureș
Tipul activității sau sectorul de activitate	Învățământ preuniversitar

## Educație și formare

Perioada	<b>2022</b>
Calificarea/diploma obținută	Certificat absolvire – Formator/ Ministerul Muncii și Protecției Sociale și Ministerul Educației
Perioada	<b>2021</b>
Calificarea/diploma obținută	Certificat de absolvire – Competențe antreprenoriale/ Ministerul Muncii și Protecției Sociale și Ministerul Educației
Perioada	<b>2017</b>
Calificarea/diploma obținută	Certificat absolvire - Manager de proiect/ Ministerul Muncii și Ministerul Educației
Perioada	<b>2017</b>
Calificarea/diploma obținută	Nutrition 4 Optimal Health and Nutritional Therapy (online course)
Perioada	<b>1999 – 2001</b>
Calificarea/diploma obținută	Master specializarea Kinetoterapie/ Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București
Perioada	<b>1999 – 2000</b>
Calificarea/diploma obținută	Curs perfecționare Communicative English Language/ Prosper ASE Language Center
Perioada	<b>1999 – 2000</b>
Calificarea/diploma obținută	Curs perfecționare Curso Expresado Espaniol/ Instituto Cervantes de Bucarest
Perioada	<b>1997 - 2002</b>
Calificarea/diploma obținută	Doctor în Educație Fizică și Sport/ Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București
Perioada	<b>1998</b>
Calificarea/diploma obținută	Curs de informare și promovare a Olimpismului/ AOR, filiala București
Perioada	<b>1996</b>
Calificarea/diploma obținută	Curs de maseuri sportivi/ Ministerul Tineretului și Sportului
Perioada	<b>1988 - 1991</b>
Calificarea/diploma obținută	Curs perfecționare pentru obținerea gradului didactic II/ Casa Corpului Didactic și Universitatea București
Perioada	<b>1985 - 1988</b>
Calificarea/diploma obținută	Curs perfecționare pentru obținerea gradului definitiv/ Casa Corpului Didactic și Universitatea București
Perioada	<b>1981 - 1985</b>
Calificarea/diploma obținută	Licențiat specializarea Biochimie/ Facultatea de Biologie, Universitatea București
Perioada	<b>1977 - 1981</b>
Calificarea/diploma obținută	Bacalaureat/ Liceul de Științe ale Naturii "C.A.Rosetti", București

## Aptitudini și competențe personale

Limba maternă **Română**

Limbi străine cunoscute

Autoevaluare

*Nivel european (\*)*

**Engleză**

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral			
B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent

(\*) [Cadrlui european comun de referință pentru limbi](#)

Competențe și abilități sociale	<p>Competențe de comunicare dobândite de-a lungul anilor când am practicat sportul de performanță sau în cadrul activității cu studenții proveniți din diferite medii și cu experiență de bază diferită.</p> <p>Competențe de comunicare și de lucru în echipă dobândite în cadrul colectivelor profesionale și de cercetare.</p> <p>Competențe de comunicare dobândite în calitate de lector pentru programele de perfecționare al antrenorilor de nivel național și olimpic - Federația Română de Schi și Biatlon, Federația Română de Haltere, Federația Română de Fotbal (2007-2009, 2019, 2022), dar și în calitate de formator-evaluator în cadrul cursurilor de formare continuă program POSDRU, Antrenament sportiv la copii și juniori, Disciplina "Nutriție – medicație – doping în antrenamentul copiilor și juniorilor" (Alexandria, Slatina, București 2011)</p>
Competențe și aptitudini organizatorice	<p>Competențe de organizare a activității didactice și științifice în cadrul catedrelor/departamentelor UNEFS: Director al Departamentul Motricitate Specială și Recuperare Medicală, Facultatea de Kinetoterapie (2011 – 2016); Șef Catedră Discipline Medicale (2008-2011) și, simultan Șef Catedră Discipline de Specialitate (2010-2011) din cadrul Facultății de Kinetoterapie, Secretar Catedră Discipline Medicale (1996-2002); cancelar științific Consiliul Facultății de Kinetoterapie (2002-2003); responsabil cu activitatea științifică catedra Discipline Medicale (1999 – 2003) și la nivel de departament - Motricitate Specială și Recuperare Medicală (2020 - prezent).</p> <p>Competențe de coordonare și implementare a proiectelor, în calitate de coordonator partener: proiect CIVIC (Conocimientos, Ideas y Vínculos para la Inclusión a la Comunidad) Erasmus + KA205 - Strategic Partnerships for Youth; de membru-coordonator în cadrul proiectelor tip CNFIS-FDI: "Studenții sportivi se pregătesc pentru jobul potrivit" CNFIS-FDI 2016-0122 și a programului de formare „Metode și mijloace de refacere a capacității de efort” din cadrul proiectului „Profesionalizarea carierei didactice în educație fizică și sport din perspectiva formării continue” finanțată de POSDRU 2007-2013.</p> <p>Competențe de organizare, îndrumare și coordonare a activității studenților: Coordonator al Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră (2008 – 2012), Membru al Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră (2006 – 2008), Îndrumător program de licență specializarea Kinetoterapie (1995 – 2003).</p>
Competențe dobândite la locul de muncă	<p>Competențe privind promovarea culturii calității în relație cu standardele și indicatorii de performanță din învățământul superior: Membru în Departamentul de Management al Calității din UNEFS (2012 – 2016), Membru în Comisia de Evaluare și Asigurare a Calității din UNEFS (2020- prezent).</p> <p>Competențe de organizare și de moderator pentru secțiuni/workshop de specialitate în cadrul congreselor sau simpoziunilor naționale și internaționale.</p> <p>Competențe de referent științific pentru evaluarea și selecția lucrărilor unor conferințe – Congresul Internațional UNEFS (2018 – 2022) și Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal (2019-2022); <i>Redactor de specialitate</i> pentru "Discobolul" Revista de cultură, educație, sport și kinetoterapie (1995 –2005) și membru în comitetul editorial în Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal (2016-2019). Coordonator al colecției de carte din cadrul programului de formare „Metode și mijloace de refacere a capacității de efort” POSDRU, ID proiect 13096.</p> <p>Competențe de echivalare și recunoaștere a studiilor universitare - Comisia de echivalare ECTS din cadrul Facultății de Kinetoterapie (2016 – prezent).</p> <p>Competențe de evaluare în cadrul comisiilor de evaluare – examene licență, master, studii doctorale.</p> <p>Competențe de promovare a imaginii instituției – Ziua Porților Deschise (2014, 2015, 2016).</p>
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Utilizare programe pachet MS Office (word, excel, power point)
Permis de conducere	categoria B
<b>Informații suplimentare</b> <i>Publicații, cărți</i>	<p>În calitate de unic autor:</p> <p><i>Biochimia efortului sportiv</i>, 2013, Editura Discobolul, București</p> <p><i>Biochimie, ed. all-a revizuită și adăugită</i>, 2013, Editura Printech, București</p> <p><i>Biochimie</i>, 2010, Editura Moroșan, București</p> <p><i>Bioenergetica în activitatea sportivă</i>, 2010, Editura Moroșan, București</p> <p><i>Nutriție-medicație-doping în antrenamentul copiilor și juniorilor</i>, 2010, Editura Discobolul, București</p> <p><i>Modificări biochimice induse de efortul sportiv</i>, 2003, Editura ArVin Press, București</p> <p><i>Influența efortului fizic asupra echilibrului hidromineral</i>, 2003, Editura Alexandru 27, București</p> <p><i>Biochimie – aspecte generale</i>, 2002, Editura SemnE, București</p> <p>În calitate de co-autor:</p>

<p>Experiență în Proiecte</p>	<p>Etică și deontologie medicală, 2022, Editura Discobolul, București (co-autor, Cordon M.)  Etică și deontologie în activitățile de cercetare în Știința sportului și educației fizice – volum coordonat de Corina Țifrea, în cadrul proiectului CNFIS-FDI-2022-0475, "Digitalizarea și optimizarea managementului calității din perspectiva standardelor de etică și a integrității în cercetarea științifică", 2022, Editura Discobolul, București.  Studentii sportivi se pregătesc de jobul potrivit – volum coordonat de Radu Predoiu, în cadrul proiectului CNFIS-FDI-2016-0122 privind creșterea echității sociale, în vederea incluziunii sociale și sporirea accesului la învățământul superior (inclusiv cele privitoare la consilierea și orientarea în carieră), 2017, Editura Discobolul, București.  Coordonator din partea UNEFS pentru proiectul "Conocimientos, Ideas y Vínculos para la Inclusión a La Comunidad" (CIVIC) KA205 - Strategic Partnerships for youth, ERASMUS KA2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices  Responsabil proiect secțiunea Kinetoterapie "Studentii sportivi se pregătesc pentru jobul potrivit" CNFIS-FDI 2016-0122.  Responsabil program de formare „Metode și mijloace de refacere a capacității de efort” din cadrul proiectului: "Profesionalizarea carierei didactice în educație fizică și sport din perspectiva formării continue” – POSDRU, cerere proiecte grant nr.19 "Carieră în educație și formare" ID proiect 13096 FONDUL SOCIAL EUROPEAN. Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane, 2007-2013  Membru  Membru Proiect CNFIS-FDI-2022-0475 "Digitalizarea și optimizarea managementului calității din perspectiva standardelor de etică și a integrității în cercetarea științifică". 2022  Membru Proiect CNFIS-FDI-2022-0135 "Actualitatea și relevanța programelor de studii oferite de UNEFS în raport cu piața muncii". 2022  Membru Grant CNFIS "Colegiul Universitar de Kinetoterapie Management Organizatoric", promotor ANEFS București, în cadrul Proiectului de Reformă a Învățământului Superior și a Cercetării Științifice din Universități (RO-4096), cofinanțat de Guvernul României și Banca Internațională pentru Reconstrucție și Dezvoltare, 2000 – 2002  Membru în echipa de cercetare a grantului: "Modalități de atragere a parteneriatelor științifice europene și de valorificare a fondului de know-how în domeniul culturii fizice și sportului" – Grant CNCISIS nr. 579/2006-2007  Membru în echipa de cercetare a grantului "Cercetări privind predicția formei sportive în sportul de performanță" - Grant tip A CNCISIS nr. 581/ 2004-2005</p>
<p>Lucrări științifice reprezentative</p>	<p>Baltag O.M., Cordon M., Apostu M., Arguments regarding the management of post-mastectomy sequelae, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volum 60, Supplementary Issue, 2021, 567-578. <a href="https://discobolulunefs.ro/media/S2021.4.pdf">https://discobolulunefs.ro/media/S2021.4.pdf</a>  Baltag O.M., Cordon M., Apostu M., The importance of physical assessment in breast post-mastectomy rehabilitation, Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, Volum 15, Issue 29, 2022, 7-14, <a href="https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2022/12/TPERJ_vol_15_issue_29_art_1.pdf">https://tperj.uvt.ro/wp-content/uploads/2022/12/TPERJ_vol_15_issue_29_art_1.pdf</a>  Baltag O.M., Cordon M., Apostu M., Study regarding the upper limb range of motion after breast cancer surgery, Studia educatio artis gymnasticae, LXVII (3), 2022, 57-67. DOI:10.24193/subbeag.67(3).23, <a href="http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/1457.pdf">http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/1457.pdf</a>  Tătăran, A., Teodorescu S., Apostu M., Baltag O.M., The evaluation by modern means of reaction speed in elite fencing, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXIII, ISSUE 2 Supplement, 2023, 496-502, <a href="https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2023/i2/pe_auroril.pdf">https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2023/i2/pe_auroril.pdf</a>  Amalia Tătăran, Silvia Teodorescu, Oana Maria Baltag, Mihaela Apostu, Study regarding the importance of monitoring physiological parameters in elite fencing, STUDIA UBB EDUCATIO ARTIS GYM., LXVIII, 1, 2023, 13-22, <a href="http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/1492.pdf">http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/1492.pdf</a>  <a href="http://DOI:10.24193/subbeag.68(1).02">http://DOI:10.24193/subbeag.68(1).02</a>  Baltag O.M., Apostu M., Sakellarios G., Study regarding the functional level of the upper limb after mastectomy, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volum 61, nr. 3, 2022, 265-276. <a href="https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.3.1">https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.3.1</a>  Mihaela Apostu, Liliana Gherghel, Corina Predescu, The role of physical activities in the complex treatment of type 2 diabetes, Physical Medicine and Rehabilitation – International, Volume 3 Issue 1: id1078, 2016 - Page – 02, ISSN : 2471-0377 <a href="http://www.austinpublishinggroup.com">www.austinpublishinggroup.com</a>,.  Mihaela Apostu, Corina Predescu, Radu Predescu, Low back pain kinetoprophylaxy for the people with professions in an office environment, The European Proceedings of Social &amp; Behavioural Sciences EpSBS, Vol. XXXVI, pg. 439 – 444. e-ISSN: 2357-1330. <a href="https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.58">https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.58</a>  Mihaela Apostu, The effect of ergogenic substances over sports performance, The International</p>

Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy, 3<sup>rd</sup> Edition, 14-15 iunie 2013, București. Publicat în „Procedia - Social and Behavioral Sciences”, Elsevier Publication, vol 117/19 march 2014, pag. 329-334 (ISSN 1877-0428). [www.unefs.ro](http://www.unefs.ro)

*Mihaela Apostu, New points of view on concept of health and lifestyle*, Lumen International Scientific Conference, 10-13 aprilie 2013, Iași. Publicată în „Procedia-Social and Behavioral Sciences”, Elsevier Publication, vol. 92, October 2013, pag. 50-54 (ISSN 1877-0428)

<http://www.sciencedirect.com/science/journal/18770428/92/supp/C>

*Diplomă de merit* pentru contribuția adusă la dezvoltarea sportului românesc în Municipiul București (2002)

Distincții

*Diplomă de onoare* pentru promovarea cercetării științifice al Centrului de Cercetări Interdisciplinare cu ocazia împlinirii a 40 de ani de existență a CCI, ANEFS București (2008)