

DEPARTAMENTUL DE ȘTIINȚELE VIEȚII

**TITLURI PROPUSE PENTRU LUCRAREA DE DISERTAȚIE
AN ACADEMIC 2025-2026**

LOISIR - FITNESS

Cadru didactic	Programul	Ciclul de studii	Tema lucrării de disertație
Conf. dr. Dorgan Viorel	L.F.	Master	1. Proiectarea și evaluarea unui program de fitness funcțional pentru îmbunătățirea condiției fizice la persoane de vârstă mijlocie
			2. Eficiența stretchingului activ în prevenirea accidentărilor la practicanții de fitness recreativ
			3. Rolul programelor de fitness recreativ în prevenția afecțiunilor posturale la adulți sedentari
			4. Efectele programelor de aqua-fitness asupra mobilității articulare și tonusului muscular la femei între 40–55 de ani
			5. Strategii de creștere a participării populației adulte la programe de wellness
			6. Evaluarea calității vieții la adulții care practică regulat activități de loisir fitness
			7. Metode moderne de antrenament în fitness-ul recreativ: analiza eficienței antrenamentului sportiv
			8. Rolul tehnologiilor digitale (aplicații de fitness) în creșterea participării la activități fizice recreative
			9. Antrenamentul circuit în fitnessul recreativ: efecte asupra compoziției corporale la adulți supraponderali
			10. Programe de antrenament outdoor ca alternativă la sedentarismul urban – studiu aplicat

Conf. dr. Braniște Gheorghe	L.F.	Master	1. Activități de loisir ca mijloc de incluziune socială pentru persoanele cu dizabilități ușoare
			2. Analiza impactului programelor de fitness asupra practicării exercițiilor fizice după pandemie
			3. Impactul jocurilor sportive recreative asupra dezvoltării spiritului de echipă în organizații
			4. Analiza nivelului de satisfacție al clienților din centrele de fitness din mediul urban
			5. Specificul programelor de educație pentru un stil de viață activ în mediul universitar
			6. Influența activităților de fitness recreativ asupra stării psihice la adulții tineri
			7. Exercițiul fizic ca formă de loisir în prevenția bolilor profesionale
			8. Dezvoltarea echilibrului și coordonării prin programe de training funcțional – studiu aplicat
			9. Compararea efectelor exercițiilor cu greutate liberă versus benzi elastice în fitness-ul recreativ
			10. Programe de fitness pentru seniori – influența exercițiilor moderate asupra echilibrului și mobilității
			11. Rolul antrenamentului de tip circuit în dezvoltarea rezistenței generale la începători
Lect.dr. Buftea Victor	L.F.	Master	1. Relația dintre nutriție și efortul fizic în contextul industriei moderne de fitness
			2. Particularitățile dezvoltării masei musculare în funcție de utilizarea suplimentelor nutritive în antrenamentele de forță
			3. Analiza componentelor nonverbale în cadrul activităților de loisir
			4. Efectul exercițiilor de fitness de tip forță asupra performanței în probele de vâslit
			5. Influența practicii Hatha Yoga asupra dezvoltării supleței la adolescenți
			6. Interdependența dintre factorii alimentari și activitatea motrică în programele de loisir-fitness

			7. Impactul metodei „Unica” din fitnessul asanativ asupra evoluției traviului la femei
			8. Metodologii moderne de practicare a exercițiilor fizice în sistemul integrat loisir–fitness
			9. Efectele practicării fitnessului asanativ asupra dezvoltării rezistenței și călirii organismului la studenți
			10. Rolul programelor de fitness în dezvoltarea capacităților motrice la elevii cu deficiențe motorii
Conf.dr. Moroșanu Andreea	L.F.	Master	1. Strategii combinate de nutriție și fitness de grup pentru combaterea obezității la femeile de vârstă medie
			2. Particularitățile programelor de antrenament de forță în grup, integrate cu recomandări nutriționale, pentru femeile de vârstă medie
			3. Modelarea corporală la femeile de 30–35 de ani prin antrenamente de fitness de forță și intervenții nutriționale personalizate
			4. Influența programelor de aerobic/fitball cu caracter de forță, asociate cu educație nutrițională, asupra modelării corporale la femei

			5. Rolul antrenamentelor cardio și al corecției nutriționale în reducerea greutatei corporale la diferite grupe de vârstă
			6. Optimizarea capacităților coordonative prin fitness aerob ic asociat cu recomandări dietetice pentru un stil de viață sănătos
			7. Corectarea formei corporale la femeile după sarcină prin exerciții Pilates și intervenții de nutriție echilibrată
			8. Pregătirea fizică a femeilor de vârstă medie prin programe de fitness integrate cu educație nutrițională
			9. Dezvoltarea capacităților de forță la adulți prin programe de fitness de forță și suport nutrițional adaptat obiectivelor
			10. Îmbunătățirea capacităților fizice la adulți prin programe de fitness de forță și optimizare alimentară
Lect.dr. Saulea George Dan	L.F.	Master	1. Dezvoltarea și definirea masei musculare la bărbați de diferite vârste prin programe de fitness de forță
			2. Modelarea corporală la bărbați prin utilizarea exercițiilor specifice fitnessului de forță
			3. Influența antrenamentelor de forță în fitness asupra nivelului de pregătire fizică la studenți
			4. Particularitățile antrenamentelor funcționale aplicate la diferite grupe de vârstă
			5. Adaptarea lecțiilor de Tae-Bo aerob ic pentru diverse categorii de vârstă
			6. Integrarea socială a adulților în programele de fitness – studiu asupra femeilor și bărbaților de vârste diferite
			7. Analiza factorilor de motivație în practicarea programelor de fitness la diferite vârste
			8. Rolul antrenamentelor de forță în menținerea condiției fizice generale
			9. Beneficiile practicării fitnessului pentru menținerea sănătății femeilor cu stil de viață sedentar
			10. Promovarea stilului de viață sănătos la diferite grupe de vârstă în societatea contemporană

Lect. dr. Onoi Mihail	L.F.	Master	1. Particularitățile de organizare și desfășurare a drumețiilor axate pe sporturile nautice
			2. Analiza tehnicii și tacticii în sporturile nautice de agrement
			3. Analiza potențialului sporturilor nautice în România
			4. Particularitățile de organizare și desfășurare a taberelor axate pe sporturile nautice
			5. Rolul înotului în practicarea sporturilor nautice
			6. Studiu privind integrarea sporturilor nautice în activitățile de recreere și agrement
			7. Rolul sporturilor nautice kaiacul și canoea în activitățile de recreere a persoanelor de diferite categorii de vârstă
			8. Particularitățile de practicare a sportului nautic stand-up paddle în timpul liber
			9. Specificul sporturilor nautice în activitățile de indoor și outdoor
			10. Sporturile nautice extreme și rolul lor în activitățile de timp liber a persoanelor adulte
Lect. dr. Agapie Eugeniu	L.F.	Master	1. Strategii de refacere funcțională după efort în programele de fitness recreativ – studiu aplicativ pe adulți activi
			2. Rolul stretchingului și al mobilizărilor articulare în prevenirea și recuperarea microtraumatismelor la practicanții de fitness
			3. Programe de refacere prin masaj și auto-masaj în activitățile de loisir – efecte asupra tonusului muscular și somnului
			4. Utilizarea metodelor de recuperare activă și pasivă în fitness pentru reducerea durerilor lombare la persoane sedentare
			5. Impactul tehnicilor de respirație și relaxare (yoga/respirație diafragmatică) în refacerea psihofizică după antrenamentele recreative
			6. Program combinat de refacere și recuperare prin hidrokinetoterapie și stretching pentru femei de vârstă medie
			7. Metode moderne de recuperare post-efort (crioterapie, foam rolling) în activitățile de fitness recreativ – analiză comparativă

Conf. dr. Manolachi Victor	L.F.	Master	1. Rolul practicării regulate a activităților fizice în cadrul sălilor de fitness în promovarea sănătății
			2. Corectarea comportamentelor deviante la adolescenți prin participarea la activități sportive
			3. Particularitățile dezvoltării forței musculare în cadrul antrenamentelor de fitness
			4. Relația dintre nutriție și efortul fizic în contextul industriei moderne de fitness
			5. Antrenamentul de forță în fitness ca mijloc de dezvoltare armonioasă a compoziției corporale la bărbați
			6. Metodica dezvoltării capacităților psihomotrice la elevii din ciclul primar prin fitness aerob
			7. Fundamentarea particularităților pregătirii fizice la sportivii juniori cu vârsta între 14–16 ani
			8. Particularități ale antrenamentului sportiv în judo
			9. Impactul programelor de fitness asupra modificării compoziției corporale la femei
			10. Influența unei alimentații echilibrate asupra compoziției corporale la adulți
Lect. dr. Racu Serghei	L.F.	Master	1. Analiza răspunsului ergofiziologic al organismului la diferite tipuri de efort în cadrul programelor de fitness recreativ;
			2. Adaptări ergofiziologice la efort în urma unui program de antrenament funcțional la adulți cu stil de viață sedentar;
			3. Modificări ale parametrilor hemodinamici și respiratori în timpul efortului recreativ la diferite grupe de vârstă;
			4. Relația dintre intensitatea efortului și costul energetic în programele de fitness de tip circuit – studiu ergofiziologic;
Lect. dr. Delipovici Irina	L.F.	Master	1. Studiu privind dinamica frecvenței cardiace și a recuperării post-efort în programele de fitness recreativ
			2. Evaluarea răspunsului ergofiziologic la antrenamentele de tip HIIT comparativ cu antrenamentele aerobice moderate în fitnessul recreativ

			3. Analiza răspunsului lactacidemiei în funcție de intensitatea efortului în programele de fitness recreativ 4. Adaptări ergofiziologice la efort în urma unui program de antrenament de forță cu greutăți libere vs. aparate fitness – studiu comparativ
Lect. dr. Tabirța Vasile	L.F.	Master	1. Rolul activităților de loisir activ în îmbunătățirea stării de sănătate la adulții cu stil de viață sedentar
			2. Impactul programelor de fitness recreativ asupra reducerii stresului și îmbunătățirii calității vieții la tineri