

## Doç. Dr. MUHAMMED MUSTAFA ATAKAN

### Kişisel Bilgiler

İş Telefonu: [+90 312 297 6890](tel:+903122976890) Dahili: 136  
E-posta: [muhammed.atakan@hacettepe.edu.tr](mailto:muhammed.atakan@hacettepe.edu.tr)  
Web: <https://avesis.hacettepe.edu.tr/muhammed.atakan>

### Uluslararası Araştırmacı ID'leri

ORCID: 0000-0003-3196-6345  
Yoksis Araştırmacı ID: 190516

### Eğitim Bilgileri

Doktora, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi A.B.D., Türkiye 2014 - Devam Ediyor  
Yüksek Lisans, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Abd, Türkiye 2012 - 2014

### Yaptığı Tezler

Yüksek Lisans, Beden eğitimi ve spor bilimleri fakülte ve yüksekokullarındaki akademik personelin örgütsel bağlılık ve örgütsel adalet düzeylerinin incelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor (YL), 2014

### Araştırma Alanları

Sağlık Bilimleri

### Akademik Unvanlar / Görevler

Araştırma Görevlisi Dr., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, 2013 - Devam Ediyor

### SCI, SSCI ve AHCI İndekslerine Giren Dergilerde Yayınlanan Makaleler

- I. Reallocating just 10 min to moderate-to-vigorous physical activity from other components of 24-hour movement behaviors improves cardiovascular health in adults.**  
Ji Y., Atakan M. M., Yan X., Wu J., Kuang J., Peng L.  
BMC public health, cilt.24, sa.1, ss.1768, 2024 (SCI-Expanded)
- II. Effect of Pre-exercise Sodium Citrate Ingestion on Repeated Sprint Performance in Soccer Players.**  
Kuru D., Aktitiz S., Atakan M. M., Köse M. G., Turnagöl H. H., Koşar Ş. N.  
Journal of strength and conditioning research, cilt.38, sa.3, ss.556-562, 2024 (SCI-Expanded)
- III. Ten weeks of low-volume walking training improve cardiometabolic health and body composition in sedentary postmenopausal women with obesity without affecting markers of bone metabolism.**  
Guzel Y., Atakan M. M., Areta J. L., Turnagol H. H., Kosar Ş. N.  
Research in sports medicine (Print), cilt.32, sa.2, ss.331-343, 2024 (SCI-Expanded)

- IV. **Small peptides: could they have a big role in metabolism and the response to exercise?**  
ATAKAN M. M., TÜRKEL İ., ÖZERKLİĞ B., KOŞAR Ş., Taylor D. F., Yan X., Bishop D. J.  
Journal of Physiology, cilt.602, sa.4, ss.545-568, 2024 (SCI-Expanded)
- V. **Effects of 4-Week Low-Load Resistance Training with Blood Flow Restriction on Muscle Strength and Left Ventricular Function in Young Swimmers: A Pilot Randomized Trial**  
Wang Z., ATAKAN M. M., ACAR B., Xiong R., Peng L.  
Journal of Human Kinetics, cilt.88, ss.63-76, 2023 (SCI-Expanded)
- VI. **Six Sessions of Low-volume High-intensity Interval Exercise Improves Resting Fat Oxidation.**  
Atakan M. M., Koşar Ş. N., Turnagöl H. H.  
International journal of sports medicine, cilt.43, sa.14, ss.1206-1213, 2022 (SCI-Expanded)
- VII. **Interleukin-6, undercarboxylated osteocalcin, and brain-derived neurotrophic factor responses to single and repeated sessions of high-intensity interval exercise.**  
Aktitiz S., Atakan M. M., Turnagöl H. H., Koşar Ş. N.  
Peptides, cilt.157, ss.170864, 2022 (SCI-Expanded)
- VIII. **Effects of high-intensity interval training (HIIT) and sprint interval training (SIT) on fat oxidation during exercise: a systematic review and meta-analysis.**  
Atakan M. M., Güzel Y., Shrestha N., Koşar Ş. N., Grgic J., Astorino T. A., Turnagöl H. H., Pedisic Z.  
British journal of sports medicine, cilt.56, sa.17, ss.988-998, 2022 (SCI-Expanded)
- IX. **Metabolic equivalent of task and the accuracy of resting metabolic rate prediction equations in inactive, healthy postmenopausal women with overweight and obesity La précision des équivalents métaboliques et des formules d'estimation du taux métabolique de base au repos chez les femmes en surpoids et obèses post-ménopausées**  
GÜZEL Y., TURNAGÖL H. H., ATAKAN M. M., BULUT S., HAZIR T., KOŞAR Ş. N.  
Science and Sports, cilt.37, sa.5-6, ss.421-430, 2022 (SCI-Expanded)
- X. **Methods to match high-intensity interval exercise intensity in hypoxia and normoxia - A pilot study.**  
Li Y., Li J., Atakan M. M., Wang Z., Hu Y., Nazif M., Zarekookandeh N., Ye H. Z., Kuang J., Ferri A., et al.  
Journal of exercise science and fitness, cilt.20, sa.1, ss.70-76, 2022 (SCI-Expanded)
- XI. **Nutritional Considerations for Injury Prevention and Recovery in Combat Sports**  
TURNAGÖL H. H., KOŞAR Ş. N., GÜZEL Y., AKTİTİZ S., ATAKAN M. M.  
Nutrients, cilt.14, sa.1, 2022 (SCI-Expanded)
- XII. **Exercise and Metabolic Health: The Emerging Roles of Novel Exerkines.**  
Türkel İ., Özerkliğ B., Atakan M. M., Aktitiz S., Koşar Ş. N., Yazgan B.  
Current protein & peptide science, cilt.23, sa.7, ss.437-455, 2022 (SCI-Expanded)
- XIII. **Evidence-Based Effects of High-Intensity Interval Training on Exercise Capacity and Health: A Review with Historical Perspective**  
ATAKAN M. M., Li Y., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H., Yan X.  
INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH, cilt.18, sa.13, 2021 (SCI-Expanded)
- XIV. **Six high-intensity interval training sessions over 5 days increases maximal oxygen uptake, endurance capacity, and sub-maximal exercise fat oxidation as much as 6 high-intensity interval training sessions over 2 weeks**  
Atakan M. M., Güzel Y., Bulut S., Koşar N., Mcconell G., Turnagöl H. H.  
JOURNAL OF SPORT AND HEALTH SCIENCE, cilt.10, sa.4, ss.478-487, 2021 (SCI-Expanded)
- XV. **The Role of Exercise, Diet, and Cytokines in Preventing Obesity and Improving Adipose Tissue**  
Atakan M. M., Koşar Ş. N., Güzel Y., Tin H. T., Yan X.  
NUTRIENTS, cilt.13, sa.5, 2021 (SCI-Expanded)
- XVI. **Graded exercise test with or without load carriage similarly measures maximal oxygen uptake in young males and females.**  
Wang Z., Atakan M. M., Yan X., Turnagöl H. H., Duan H., Peng L.  
PloS one, cilt.16, sa.2, 2021 (SCI-Expanded)
- XVII. **The Molecular Adaptive Responses of Skeletal Muscle to High-Intensity Exercise/Training and**

## **Hypoxia**

Li J, Li Y, Atakan M, Kuang J, Hu Y, Bishop D. J., Yan X.

ANTIOXIDANTS, cilt.9, sa.656, ss.1-22, 2020 (SCI-Expanded)

**XVIII. Short term creatine loading without weight gain improves sprint, agility and leg strength performance in female futsal players**

Atakan M. M., Karavelioğlu M. B., Harmancı H., Cook M., Bulut S.

Science & Sports, cilt.34, sa.1, 2018 (SCI-Expanded)

**XIX. The effects of short term creatine loading on exercise performance in female futsal players**

ATAKAN M. M., KARAVELİOĞLU M. B., HARMANCI H., BULUT S.

International Journal Of Sport Nutrition And Exercise Metabolism, cilt.26, ss.3, 2016 (SCI-Expanded)

## **Diğer Dergilerde Yayınlanan Makaleler**

- I. Progressive Arm Cycling Ergometry With 3- And 5-Minute Stage Durations Yields Similar Estimates of Substrate Oxidation in Healthy Adults.**  
Astorino T. A., Jordan Z., Gonzales C., Schuerger C., Atakan M. M.  
International journal of exercise science, cilt.17, sa.2, ss.468-479, 2024 (Hakemli Dergi)
- II. Acute Pilates and plyometric exercise in school-based settings improve attention and mathematics performance in high school students**  
ATAKAN M. M., Atakan B.  
Sports Medicine and Health Science, 2024 (Scopus)
- III. Effect of low-dose acute ribose supplementation prior to and during repeated sprint exercise on anaerobic performance and blood lactate level**  
Harmancı H., Atakan M. M., Kayhan M., Kuru D., Özyiğit F., Küçük F.  
Spor Hekimliği Dergisi, cilt.4, sa.1, ss.1-7, 2023 (Hakemli Dergi)
- IV. ASSOCIATION OF BODY COMPOSITION WITH MUSCLE STRENGTH, DROP JUMP AND BALANCE ABILITY IN CAPOEIRA ATHLETES: PILOT STUDY**  
Atakan M., Ünver E., Güzel Y., Aktitiz S., Turnagöl H. H.  
SPORMETRE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ, cilt.20, sa.3, ss.118-127, 2022 (Hakemli Dergi)
- V. WHOLE BODY COMPOSITION AND BONE MINERAL DENSITY MEASURED BY DUAL-ENERGY X-RAY ABSORPTIOMETRY IN YOUNG SWIMMERS**  
Atakan M., DEMİRCİ N., Güzel Y., Koşar Ş. N.  
SPORMETRE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ, cilt.20, sa.2, ss.1-15, 2022 (Hakemli Dergi)
- VI. Association of physical activity level with body composition in 12-14 years old children: A pilot study**  
Güzel Y., Atakan M., Turnagöl H. H., KOŞAR Ş. N.  
Spor Hekimliği Dergisi, cilt.57, sa.2, ss.60-66, 2022 (Hakemli Dergi)
- VII. COVID-19 versus physical activity – a self-reported questionnaire study**  
Atakan M., Aktitiz S., KAYHAN M.  
Spor Hekimliği Dergisi, cilt.56, sa.2, ss.67-72, 2021 (Hakemli Dergi)
- VIII. Satranç A Milli Oyuncularının Toplam ve Bölgesel Vücut Kompozisyonu Bileşenleri**  
AKTİTİZ S., BULUT S., ATAĞAN M. M., GÜZEL Y., ATABEY C. I., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.  
Journal of Nutrition and Dietetics, cilt.49, sa.2, ss.18-27, 2021 (Hakemli Dergi)
- IX. Effect of body composition on fitness performance in young male football players**  
ATAKAN M. M., ÜNVER E., BULUT S., DEMİRCİ N., CİNEMRE Ş. A., TURNAGÖL H. H.  
Turkish Journal of Sport and Exercise, cilt.1, ss.54-59, 2017 (Hakemli Dergi)

## **Hakemli Kongre / Sempozyum Bildiri Kitaplarında Yer Alan Yayınlar**

- I. **The Effects of Short-Term High Intensity Interval Training on Resting Metabolic Rate**  
ATAKAN M. M., KOŞAR Ş. N., GÜZEL Y., BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
International Sport and Exercise Nutrition Congress (ISENC), 18 - 20 Aralık 2018
- II. **Effects of High Intensity Interval Training on VO2max, Endurance Capacity and Fat Oxidation**  
'xx'xxDouble'xx'xx HIIT versus 'xx'xxSingle'xx'xx HIIT  
ATAKAN M. M., GÜZEL Y., BULUT S., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.  
International Sport and Exercise Nutrition Congress, 18 - 20 Aralık 2018
- III. **İnsülin Direnci Olan Obez Erkeklerde Diyet ve Egzersizin İrisin, Lipasin ve Glikoz Metabolizması Üzerine Etkisi**  
FAİDECİ KESKİN N., KOŞAR Ş. N., GÜZEL Y., ATAKAN M. M., BULUT S., HAZIR T., TURNAGÖL H. H.  
16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 31 Ekim - 03 Kasım 2018
- IV. **İnsülin direnci olan obez erkeklerde diyet ve egzersizin irisin, lipasin ve glikoz metabolizması üzerine etkisi**  
KESKİN N., KOŞAR Ş. N., GÜZEL Y., ATAKAN M. M., BULUT S., HAZIR T., TURNAGÖL H. H.  
16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 31 Ekim - 03 Kasım 2018
- V. **Capoeira Sporcularının Vücut Kompozisyonu, Kas Kuvveti, Denge ve Sıçrama Performansları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**  
ATAKAN M. M., GÜZEL Y., ÜNVER E., TURNAGÖL H. H.  
15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 15 - 18 Kasım 2017
- VI. **Genç Erkek Futbolcularda Anaerobik Kapasite ve Fitness Performans Parametreleri ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişki**  
ATAKAN M. M., KÖSE M. G., GÜZEL Y., SAĞINÇ S., YILMAZ U., TURNAGÖL H. H.  
15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 15 - 18 Kasım 2017
- VII. **Postmenopozal Obez Kadınlarda 10 Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Leptin, Kemik Dönüşüm Belirteçleri ve Glukoz Homeostazi Üzerine Etkisi**  
GÜZEL Y., ATAKAN M. M., BULUT S., TURNAGÖL H. H., HAZIR T., KOŞAR Ş. N.  
15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 15 - 18 Kasım 2017
- VIII. **CHANGES IN BODY COMPOSITION AFTER LIQUID FOOD-WATER INTAKE IN YOUNG HEALTHY MALES**  
BULUT S., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.  
22. Avrupa Spor Bilimleri Kongresi, Essen, Almanya, 5 - 08 Temmuz 2017
- IX. **High Intensity Interval Training Decreases Inflammatory Cytokines and Improves Bone Turnover Markers in Obese Women**  
ATAKAN M. M., OSALOU M. A., GÜZEL Y., TARTIBIAN B., KOŞAR Ş. N.  
22. Avrupa Spor Bilimleri Kongresi, Essen, Almanya, 5 - 08 Temmuz 2017
- X. **ONE METABOLIC EQUIVALENT IN POSTMENOPAUSAL IS NOT EQUAL TO THE TRADITIONALLY ACCEPTED RESTING OXYGEN CONSUMPTION VALUE**  
KOŞAR Ş. N., GÜZEL Y., BULUT S., ATAKAN M. M., HAZIR T., TURNAGÖL H. H.  
22. Avrupa Spor Bilimleri Kongresi, Essen, Almanya, 5 - 08 Temmuz 2017
- XI. **ADÖLESAN YÜZÜCÜLERİN ASIDIK VE BAZIK BESLENME DURUMLARININ (PRAL)DEGERLENDIRILMESIVE VÜCUT KOMPOZISYONLARI İLE İLISKISININ İNCELENMESİ**  
İLHAN M., TUĞAL D., ATAKAN M. M., ÜNVER E., DEMİRCİ N., CİNEMRE Ş. A., TURNAGÖL H. H.  
4. ULUSLARARASI BALKAN SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ, 21 - 23 Mayıs 2017
- XII. **Adölesan Yüzücülerin Asidik ve Bazik Beslenme Durumlarının (PRAL) Değerlendirilmesi ve Vücut Kompozisyonları ile İlişkisinin İncelenmesi**  
İLHAN M., TUĞAL D., ATAKAN M. M., ÜNVER E., Demirci N., CİNEMRE Ş. A., TURNAGÖL H. H.  
4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, 21 - 23 Mayıs 2017
- XIII. **Erkek Voleybolcuların Vücut Kompozisyonlarında ve Sportif Performans Parametrelerinde Meydana Gelen Değişimlerin İncelenmesi**  
Çoban O., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., TURNAGÖL H. H.  
4. Uluslararası Spor Bilimleri Balkan Kongresi, 21 - 23 Mayıs 2017
- XIV. **ADÖLESAN YÜZÜCÜLERİN KAN DEMİR PARAMETRELERİYLE WİNGATE TESTİ, SIÇRAMA VE**

## YÜZMEPERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

TUĞAL D., İLHAN M., CİNEMRE Ş. A., ÜNVER E., ATAKAN M. M., DEMİRCİ N., TURNAGÖL H. H.

4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, 21 - 23 Mayıs 2017

## XV. ADÖLESAN YÜZÜCÜLERİN KAN DEMİR PARAMETRELERİYLE WINGATE TESTİ,SIÇRAMA VE YÜZMEPERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

TUĞAL D., İLHAN M., CİNEMRE Ş. A., ÜNVER E., ATAKAN M. M., DEMİRCİ N., TURNAGÖL H. H.

4. ULUSLARARASI BALKAN SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ, 21 - 23 Mayıs 2017

## XVI. Kadın Voleybolcularda DXA Vücut Kompozisyonu ile Egzersiz Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

BULUT S., ATAKAN M. M., MUTLU M., ALPER İ., TURAN A., ATAY G. E., ÜNVER E., TURNAGÖL H. H.

4. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, 21 - 23 Mayıs 2017

## XVII. Postmenopozal Obez Kadınlarda Farklı Yöntemlerle Belirlenen Dinlenik Metabolik Hızın İndirek Kalorimetri Yöntemiyle Karşılaştırılması

GÜZEL Y., BULUT S., ATAKAN M. M., HAZIR T., TURNAGÖL H. H., KOŞAR Ş. N.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016

## XVIII. Obez Kadınlarda Yüksek Şiddetli Aralıklı Egzersiz Programının Leptin Adiponektin Osteokalsin ve CTX Üzerine Etkisi

ALIZADEH OSALOU M., GÜZEL Y., ATAKAN M. M., KOŞAR Ş. N.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016

## XIX. Sıvı Besin Su Alımının DXA Vücut Kompozisyonu Ölçümü Üzerine Etkisi

BULUT S., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016

## XX. A Milli Satranç Oyuncularının Toplam ve Segmental Vücut Kompozisyonlarının Değerlendirilmesi

ATABEY C. I., BULUT S., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016

## XXI. Genç Yüzücülerde Vücut Kompozisyonu Bileşenleri ve Tüm Vücut Kemik Mineral Yoğunluğu Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi

ATAKAN M. M., DEMİRCİ N., KOŞAR Ş. N.

14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016

## XXII. The Effects of Short Term Creatine Supplementation on Exercise Performance in Female Futsal Players

ATAKAN M. M., KARAVELİOĞLU M. B., HARMANCI H., BULUT S.

International Sport Exercise Nutrition Conference, Newcastle, Birleşik Krallık, 15 - 17 Aralık 2015

## XXIII. Body Composition and Physical Activity in Turkish Adolescents

GÜZEL Y., ATAKAN M. M., BULUT S., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H.

11th Annual Meeting and 6th Conference of HEPA Europe, İstanbul, Türkiye, 7 - 09 Ekim 2015

## Desteklenen Projeler

TURNAGÖL H. H., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., KÖSE M. G., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Genç Erkek Futbolcularda Anaerobik Kapasite ve Fitness Performans Parametreleri ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişki, 2017 - 2018

TURNAGÖL H. H., GÜZEL Y., BULUT S., ATAKAN M. M., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Postmenopozal Obez Kadınlarda 10 Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Leptin Kemik Dönüşüm Belirteçleri ve Glukoz Homeostazi Üzerine Etkisi, 2017 - 2018

KOŞAR Ş. N., BULUT S., ATAKAN M. M., HAZIR T., TURNAGÖL H. H., GÜZEL Y., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Postmenopozal obez kadınlarda 1 MET geleneksel olarak kabul edilen dinlenik oksijen tüketimi miktarına eşit değildir, 2017 - 2017

BULUT S., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., KOŞAR Ş. N., TURNAGÖL H. H., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Genç Sağlıklı Erkeklerde Sıvı Besin-Su Alımı Sonrası Vücut Kompozisyonu Değişimi, 2017 - 2017

KOŞAR Ş. N., ATAKAN M. M., GÜZEL Y., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Yüksek Şiddetli Aralıklı Egzersiz Obez Kadınlarda İnflamatuar Sitokinleri Azaltır ve Kemik Dönüşüm Belirteçlerini Geliştirir, 2017 - 2017  
KOŞAR Ş. N., ATAKAN M. M., TURNAGÖL H. H., BULUT S., GÜZEL Y., HAZIR T., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Postmenopozal obez kadınlarda 12 haftalık aerobik egzersizin serum osteokalsin adipositokinler ve glukoz dengesi üzerine etkisi, 2016 - 2017  
ATAKAN M. M., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Kısa Süreli Kreatin Yüklenmesinin Kadın Futbolcuların Egzersiz Performansları Üzerine Etkisi, 2015 - 2016

## **Metrikler**

Yayın: 55

Atıf (WoS): 30

Atıf (Scopus): 109

H-İndeks (WoS): 4

H-İndeks (Scopus): 6

## **Akademi Dışı Deneyim**

Institute for Health and Sports, Victoria University