

## Dr.Öğr.Üyesi SÜLEYMAN BULUT

### Kişisel Bilgiler

İş Telefonu: [+90 312 297 6890](tel:+903122976890) Dahili: 137

İş Telefonu: [+90 312 297 6895](tel:+903122976895) Dahili: 136

Fax Telefonu: [+90 312 299 2167](tel:+903122992167)

E-posta: [smbulut@hacettepe.edu.tr](mailto:smbulut@hacettepe.edu.tr)

Web: <https://avesis.hacettepe.edu.tr/smbulut>

Posta Adresi: Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fak. Egzersiz ve Beslenme Metabolizması Lab. Yeni Bina 1.Kat Ofis No: 11  
1, Beytepe Yerleşkesi, 06800, Çankaya, ANKARA

### Biyografi

Dr Bulut 2002 yılında Hacettepe Üniversitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji bölümünden lisan derecesini aldıktan sonra, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, egzersiz ve beslenme metabolizması alanında 2005 yılında yüksek lisans (Sedander genç erkelerde egzersiz ile beraber Konjuge Linoleik Asit kullanımının post heparin plazma lipoprotein lipaz ve butirilkolinesteraz aktiviteleri üzerindeki etkisi-TUBITAK SBAG-2964 projesi) ve 2014 yılında doktorasını (Egzersiz sırasında vücut glikojen depolarının substrat kullanımı ve yağ oksidasyonu üzerine etkileri) tamamlamıştır. 2005-2006 yılları arasında Melbourne, Viktorya Spor Enstitüsünde 1 yıl süreyle misafir araştırmacı olarak bulunmuştur. 2019 yılında TUBITAK 2219 doktora sonrası araştırma bursunu kazanmış ve halen bu kapsamda araştırmalarına Avustralya Katolik Üniversitesi, Mary MacKillop Sağlık Araştırmaları Enstitüsü, Egzersiz ve Beslenme Laboratuvarlarında Prof John Hawley'in danışmanlığında devam etmektedir. Güncel araştırma konuları 'Düşük glikojen depolarının egzersiz sırasında oluşturduğu metabolik etkiler ve 'Postmenapozal kadınlarda egzersiz ile beraber balık yağı kullanımının insan ve C2C12 fare myoblast hücre kültürü ve metabolizma üzerine etkileridir. Dr Bulut'un basitçe araştırma ilgi alanları egzersiz & beslenme kombinasyonlarının yağ oksidasyonu, adipoz doku, kas ve karaciğer eksenli metabolik etkileşimlerini incelemektir. 2007-2014 yılları arasında fakültemiz bünyesinde Egzersiz ve Beslenme Metabolizması Araştırma laboratuvarlarının kurulmasında da görev alan Dr Bulut 2002 yılından bu yana Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğretim elemanı olarak çalışmaktadır. Ayrıca halen Spor Bilimleri Dergisi bünyesinde yardımcı editörlük ve yayın koordinatörlüğü görevlerini yürütmektedir. Favori boş zaman aktiviteleri arasında uzun mesafe koşu ve futbol bulunmaktadır.

### Eğitim Bilgileri

Doktora, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi-Egzersizde Beslenme Metabolizması Abd, Türkiye 2007 - 2014

Yüksek Lisans, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi -Spor Sağlık-Sporcu Beslenmesi, Türkiye 2002 - 2005

Lisans, Hacettepe Üniversitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji Bölümü, Türkiye 1998 - 2002

### Yabancı Diller

İngilizce, C1 İleri

### Yaptığı Tezler

Doktora, Vücut Glikojen Depo Düzeylerinin Akut Egzersiz Metabolizmasına Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 2014

Yüksek Lisans, Konjuge linoleik asit (CLA) suplementasyonu ile birlikte egzersizin vücut kompozisyonu ve kan lipit profili üzerine etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, Spor Bilimleri Bölümü, 2005

## Araştırma Alanları

Tıp, Sağlık Bilimleri, Temel Tıp Bilimleri, Fizyoloji, Spor Fizyolojisi, Beslenme ve Diyetetik, Yaşam Bilimleri, Biyokimya, Metabolizma, Temel Bilimler

## Akademik Unvanlar / Görevler

Araştırmacı, Australian Catholic University, Mary MacKillop Institute for Health Research, Exercise and Nutrition Research Program-ENRP, 2020 - Devam Ediyor

Dr.Öğr.Üyesi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, 2019 - Devam Ediyor

Araştırma Görevlisi Dr., Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, 2015 - 2019

Araştırma Görevlisi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, 2002 - 2014

Araştırmacı, Victorian Institute of Sport, Sports Science-Nutrition and Exercise Metabolism, Sports Science, 2005 - 2006

## Verdiği Dersler

SBA 211 KİNANTROPOMETRİ, Lisans, 2017 - 2018

ANR 203 KİNANTROPOMETRİ, Lisans, 2017 - 2018

## 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 VO<sub>2</sub>max, 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. **Postmenopozal Obez Kadınlarda 10 Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Leptin, Kemik Dönüşüm Belirteçleri ve Glukoz Homeostazı 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
- VI. **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

- VII. **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
- VIII. **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
- IX. **Genç Basketbolcularda Akut Oral Kafein Suplementasyonunun Tekrarlı Sprint Performansına Etkisi**  
TOSUN S., KOŞAR Ş. N. , BULUT S., TOK Ö., BAYRAMOĞLU A., TURNAGÖL H. H.  
14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, 1 - 04 Kasım 2016
- X. **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
- XI. **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
- XII. **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
- XIII. **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, İngiltere, 15 - 17 Aralık 2015
- XIV. **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
- XV. **Effects of Body Glycogen Stores Level on Acute Endurance Exercise Metabolism in Young Cyclists**  
BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
International Sport Exercise Nutrition Conference, Newcastle, İngiltere, 14 - 16 Aralık 2014, cilt.25, ss.4
- XVI. **Üniversite öğrencilerinin beden kitle indeksleri bel boy oranları bel kalça oranları ile beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteye katılım durumlarının incelenmesi Hacettepe Üniversitesi Örneği**  
GÜZEL Y., BULUT S., KOŞAR Ş. N. , TURNAGÖL H. H.  
12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli, Türkiye, 12 - 14 Aralık 2012
- XVII. **EVAULATION OF FLUID CONSUMPTION AND BODY COMPOSITION IN ADULTS**  
ERÇİM R. E. , BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Konya, Türkiye, 7 - 09 Kasım 2014
- XVIII. **EFFECT OF ACUTE FOOD AND FLUID INTAKE ON DXA BODY COMPOSITION MEASUREMENT**  
UĞUR U., HASGÜL L., TUNA N., TURAN A., BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Konya, Türkiye, 7 - 09 Kasım 2014
- XIX. **Effects of Mouth Rinsing with Different Concentrations of Carbohydrate Solutions on Endurance Performance**  
Nilay G., TURNAGÖL H. H. , KOŞAR Ş. N. , BULUT S., GÜZEL Y., HAZIR T.  
XIIIth International Sports Science Congress, Konya, Türkiye, 7 - 09 Kasım 2014
- XX. **Farklı Konsantrasyonlardaki Karbonhidrat Çözeltilerinin Ağızda Çalkalanmasının Dayanıklılık Performansına Etkisi**  
KULAKSIZ T. N. , TURNAGÖL H. H. , KOŞAR Ş. N. , BULUT S., GÜZEL Y., HAZIR T.  
13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 7 - 09 Kasım 2014
- XXI. **BİR DEPODAN DAHA FAZLASI KAS GLİKOJEN DEPOLARI VE ANTRENMAN ETKİLEŞİMİ**  
BULUT S.

5. ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ, Ankara, Türkiye, 2 - 04 Temmuz 2013

- XXII. **Comparison of bone mineral density and body fat percentage between children basketball players and swimmers**  
BİLGİN E., ÜNVER E., KULAKSIZ T. N. , GÜZEL Y., BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 12 - 14 Aralık 2012
- XXIII. **Yüzücü ve basketbol oyuncusu çocukların kemik mineral yoğunluğu ile vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması**  
BİLGİN E., ÜNVER E., KULAKSIZ T. N. , GÜZEL Y., BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli, Türkiye, 12 - 14 Aralık 2012
- XXIV. **Universite öğrencilerinin Beden Kitle İndeksleri Bel Boy Oranları Bel Kalça Oranları İle Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumlarının İncelenmesi Hacettepe Üniversitesi örneği**  
**Investigation of BMI Whr Whtr and Eating Habits Exercise Participation in University Students Hacettepe University Sample presentation**  
GÜZEL Y., BULUT S., KOŞAR Ş. N. , TURNAGÖL H. H.  
12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli, Türkiye, 12 - 14 Aralık 2012
- XXV. **Spor yapan ve yapmayan çocuklarda beden kitle indeki bel kalça oranları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi**  
ÖZFİDAN S., GÜZEL Y., KOŞAR Ş. N. , BULUT S., TURNAGÖL H. H.  
12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli, Türkiye, 12 - 14 Aralık 2012
- XXVI. **EFFECTS OF EXERCISE AND CONJUGATED LINOLEIC ACID CLA USAGE ON BCHE AND OBESITY IN MEN**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H. , ÇOKUĞRAŞ A. N.  
11th International Meeting on Cholinesterases, 4 - 09 Haziran 2012, ss.112
- XXVII. **Effects of Exercise and Conjugated Linoleic Acid CLA Usage on BCHE Activity and Obesity in Men**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H.  
11th International Meeting on Cholinesterases, Kazan, Rusya, 4 - 06 Haziran 2012
- XXVIII. **Konjuge Linoleik Asit CLA Supplementasyonu ve Aerobik Egzersizin Genç Erkeklerde Vücut Yağ Ağırlığı Lipoprotein Lipaz LPL aktivitesi leptin ve insülin Seviyelerine Etkileri**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H.  
11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya, TÜRKİYE, Antalya, Türkiye, 10 - 12 Kasım 2010, ss.20-21
- XXIX. **Effects of Conjugated Linoleic Acid CLA Supplementation and Aerobic Exercise on Body Fat Mass Lipoprotein Lipase LPL Activity Leptin and Insulin Levels in Young Men**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H.  
11th International Sports Science Congress, Antalya, Türkiye, 10 Kasım 2010
- XXX. **Bulut S Bodur E Colak R Turnagol H The effects of conjugated Linoleic Acid CLA supplementatation and exercise on butyrylcholinesterase BChE lipoprotein Lipase LPL leptin and insulin levels in young males**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H.  
British Journal of Sports Medicine, Newcastle, İngiltere, 20 - 22 Ağustos 2009, cilt.43, ss.2
- XXXI. **The Effects of Conjugated Linoleic Acid CLA Supplementation Along With Exercise on Plasma Glucose and Insulin Levels**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H.  
15th Congress of Balkan Clinical Laboratory Federation, 04-07 September 2007, Divan Antalya Hotel , Antalya. Poster Presentation, Antalya, Türkiye, 4 - 07 Eylül 2007, ss.121
- XXXII. **Effects of Exercise and Conjugated Linoleic Acid on The Lipid Profile of Sedentary Young Adults**  
BULUT S., BODUR E., ÇOLAK R., BAŞOĞLU S., ÇOKUĞRAŞ A. N. , TURNAGÖL H. H.  
14th Congress of Balkan Clinical Laboratory Federationa, Sofya, Bulgaristan, 27 - 30 Eylül 2006
- XXXIII. **Effect Of Conjugated Linoleic Acid CLA Supplementation with Exercise On Body Composition And Blood Lipid Profile**  
BULUT S., ÇOLAK R., TURNAGÖL H. H. , BAŞOĞLU S.  
31 st FEBS Congress Molecules in Health , June 2006, Istanbul, Turkey. Poster Presentation, İstanbul, Türkiye, 24 - 29 Haziran 2006, cilt.273, ss.302-303

#### XXXIV. Blood Lipids Body Composition and Nutritional Status of University Students

BAŞOĞLU S., TURNAGÖL H. H. , BULUT S., GEZMEN KARADAĞ M., BÜYÜKTUNCER DEMİREL Z.

Oral Presentation in 4 th International Nutrition And Dietetic Congress, 2-5 April 2003, Antalya, Turkey, Antalya, Türkiye, 2 - 05 Nisan 2003, ss.204-205

### Desteklenen Projeler

TURNAGÖL H. H. , BULUT S., GÜZEL Y., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, FARKLI KONSANTRASYONLARDAKİ KARBONHİDRAT ÇÖZELTİLERİNİN AĞIZDA ÇALKALANMASININ DAYANIKLILIK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ, 2013 - Devam Ediyor

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

KİN İŞLER A., BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Spor Bilimleri Dergisi 2017 1,2,3 ve 4. sayılarının basımı, 2017 - 2018

KİN İŞLER A., BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Spor Bilimleri Dergisi 2016 yılı 4. sayısının basımı, 2017 - 2017

BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, 6. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu'na Katılım, 2017 - 2017

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

KİN İŞLER A., BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Spor Bilimleri Dergisinin 2016 3. Sayısının basımı, 2017 - 2017

KİN İŞLER A., BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Spor Bilimleri Dergisi 2016 2. sayısının basımı, 2016 - 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

BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresine Katılım, 2016 - 2016

KİN İŞLER A., BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Spor Bilimleri Dergisinin 2016 yılı 1. sayısının basımı, 2016 - 2016

BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, International Sport and Exercise Nutrition 2015 (ISENC 2015 ) Kongresine Katılım, 2015 - 2016

TURNAGÖL H. H. , BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Egzersiz ve Beslenme Metabolizması Araştırma Laboratuvarının (Embal) Kurulum Projesi, 2009 - 2016

TURNAGÖL H. H. , BULUT S., Yükseköğretim Kurumları Destekli Proje, Vücut glikojen depo düzeylerinin akut egzersiz metabolizmasına etkisi, 2013 - 2015

### Atıflar

Toplam Atıf Sayısı (WOS):51

h-indeksi (WOS):4