



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ

Sempozyumu

VE YÜRÜYÜŞ ETKİNLİĞİ



3 EKİM 2024



10.00-15.00



Hacettepe Üniversitesi, Beytepe Kültür Merkezi,
Mehmet Akif Ersoy Salonu, Beytepe Kampüsü/ANKARA



SEMPOZYUM
KONUŞMALARI



DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ KAPSAMINDA SEMPOZYUM VE YÜRÜYÜŞ PROGRAMI

10:00-10:30 Açılış Konuşmaları

1. Oturum Oturum Başkanları

Prof. Dr. Hüsrev TURNAGÖL

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü Başkanı

Doç. Dr. Mustafa Kemal BAŞARALI

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanı

Konuşmacılar

10:30-11:00 Prof. Dr. Hüsrev TURNAGÖL

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü Başkanı

Sağlığın Korunmasında Fiziksel Aktivitenin Önemi: Yürüyüş

11:00-11:20 Doç. Dr. Muhammed M. ATAKAN

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Yürüyüş Reçetesi

11:20-11:30 Kahve Molası

11:30-11:50 Prof. Dr. Ayda KARACA

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Sedanter Davranışın Kesintiye Uğratılmasında Etkili Bir Yöntem: Yürüyüş

ARA

12:00-12:40 Beytepe Yeşil Vadi Doğa Yürüyüşü

12:40-13:20 Öğle Yemeği

2. Oturum Oturum Başkanları

Doç. Dr. Muhammed M. ATAKAN

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Şube Müdürü Şennur IŞIK YAVANOĞLU

Ankara İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Birim Sorumlusu

Konuşmacılar

13:30-13:50 Prof. Dr. Nazan KOŞAR

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

İleri Yaşta Yürüyüşün Önemi

13:50-14:10 Arş. Gör. Dr. Yasemin GÜZEL

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Ne Zaman Yürümeliyim? Sirkadiyen Ritim ve Beslenme Işığında Öneriler

14:10-14:20 Kahve Molası

14:20-14:40 Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÖZTÜRK

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Yürüyüşe Sosyolojik Bir Bakış

14:40-15:00 Fizyoterapist Selda DİKİCİ

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi

Politikadan Uygulamaya: Birinci Basamakta Fiziksel Aktivite