

## **Speech for International Women's Day – Women's Health in Sports**

First of all, I want to thank you for the opportunity to be here today and to speak about such an important topic: the health of female athletes, from my own experience.

I also want to express my gratitude to the European Union, the Council of Europe, and EPAS for the incredible work you are doing to promote gender equality in sports. And there is no better day than today to keep pushing forward.

Last year, I retired after a lifetime dedicated to sports. First, as a basketball player, where I reached the professional level and represented the Spanish national team in youth categories, and later as an athlete, competing in three Olympic Games.

I am also a social worker specialized in the sports field because I strongly believe that sports can be a powerful tool for development and social change. However, since sports are a reflection of society, we also face challenges that must be addressed.

When we talk about the health of female athletes, there are many issues to consider. Today, I want to focus on some of the ones I have personally experienced or witnessed closely throughout my career.

- ◆ **The high expectations placed upon us** – both external and self-imposed. These pressures can sometimes make us forget the real reason we started playing sports in the first place: to enjoy them.
- ◆ **Overtraining and the glorification of sacrifice** – Training and competing while injured, until a minor discomfort turns into a serious injury. Taking medication – or even self-medicating – just to mask the pain and keep going.
- ◆ **The mental impact of an "all or nothing" mindset** – Believing that sports are everything, to the point of neglecting friendships, family, or any other personal interests. This can have serious consequences, especially when the time comes to retire.
- ◆ **The lack of boundaries with coaches and technical staff** – Situations that should never be normalized and that can lead to power abuse, psychological mistreatment, and even sexual harassment.
- ◆ **The sexualization of female athletes and body stereotypes** – Most female athletes do not fit traditional beauty standards, yet we are constantly judged based on our appearance. This can severely impact our relationship with food and contribute to eating disorders.
- ◆ **The lack of research on women's health** – Not knowing enough about our bodies directly affects crucial aspects such as menstruation. Conditions like endometriosis or pelvic floor dysfunction – including urinary incontinence during exercise – are often normalized, even though they shouldn't be.
- ◆ **Online harassment** – Whether it's based on appearance, sexual orientation, ethnicity, religion, or simply for being a woman, female athletes are frequently subjected to hate and discrimination on social media.

Some of these issues I have experienced firsthand, while others I have witnessed closely in my fellow athletes.

In my experience, the most difficult challenges to face were undoubtedly those related to mental health when the results didn't come... I remember my first European Championship: I had only been doing athletics for two years, I finished tenth in Europe, I achieved my personal best... yet instead of celebrating, I cried because I hadn't reached the Olympic qualifying mark. And at that moment, instead of someone helping me see what I had accomplished, a coach came to congratulate me for crying—because to him, that meant I was ambitious and that I cared.

I also remember the pain of deciding to leave the high-performance center and change coaches to train in Switzerland. Mentally, I was not okay, and I needed a change. But when I told my coach, he stopped speaking to me. He made me feel like I had done something wrong, like I was a bad person... Many coaches think that athletes belong to them, that we are their property, and they don't allow us the freedom to make a change without facing conflict. That was something that took me years of therapy to overcome.

What I still haven't been able to overcome is my complicated relationship with food. When I arrived at the high-performance center, coming from basketball, I was told I needed to lose 10 kilos. Maybe that was true. But what is clear is that the professionals did not know how to communicate it to me in the right way. Because from that moment on, my relationship with food changed forever.

There are many issues we must continue to bring to light and work on. Not only to achieve true equality in sports but also to protect young female athletes and ensure that their experience in sports is one of personal growth and joy.

Let's keep working together to make this happen.

**Thank you very much.**

## International Women's Day Event

### Breakfast Roundtable on women's health and sport

#### An athlete's perspective on women's health

Aauri Lorena Bokesa, Olympic athlete (400m specialist) and Sport Social Worker

En primer lugar, quiero agradecer la oportunidad de estar aquí hoy y poder hablar de un tema tan importante como la salud de la mujer deportista desde mi propia experiencia.

También quiero dar las gracias a la Unión Europea, al Consejo de Europa y a EPAS por el trabajo que están haciendo en favor de la igualdad de género en el deporte. No hay mejor día que hoy para seguir avanzando en este camino.

El año pasado me retiré después de toda una vida dedicada al deporte. Primero como jugadora de baloncesto, donde llegué a profesional y representé a la selección española en categorías inferiores, y después como atleta, logrando participar en tres Juegos Olímpicos.

Además, soy trabajadora social especializada en el ámbito deportivo, porque sé que el deporte puede ser una herramienta de desarrollo y cambio social. Sin embargo, también es un reflejo de la sociedad y, como tal, en él se reproducen situaciones que debemos cuestionar y combatir.

Cuando hablamos de la salud de la mujer deportista, hay muchas cuestiones que abordar. Hoy quiero centrarme en algunas que he vivido en primera persona o que he visto de cerca a lo largo de mi carrera.

- ◆ **Las expectativas que se nos imponen:** Tanto las que vienen de fuera como las que nos imponemos nosotras mismas. A veces nos empujan a olvidar el verdadero motivo por el que empezamos a hacer deporte: disfrutar.
- ◆ **El sobreentrenamiento y la glorificación del sacrificio:** Entrenar y competir con dolor, hasta que una simple molestia se convierte en una lesión grave. Medicarse –o incluso automedicarse– para enmascarar el dolor y seguir adelante.
- ◆ **El impacto mental del "todo o nada":** Creer que el deporte lo es todo, dejando de lado amistades, familia o cualquier otra inquietud. Esto nos puede pasar factura, sobre todo cuando llega el momento de la retirada.
- ◆ **La falta de límites con entrenadores y cuerpos técnicos:** Situaciones que no deberían normalizarse y que pueden dar lugar a abusos de poder, maltrato psicológico e incluso abusos sexuales.
- ◆ **La sexualización de la mujer deportista y los estereotipos corporales:** La mayoría de las deportistas no encajamos en los estándares normativos y, sin embargo, se nos juzga por ello. Esto puede afectar nuestra relación con la comida y derivar en trastornos de la conducta alimentaria.
- ◆ **La falta de investigación sobre la salud de la mujer:** No conocer lo suficiente sobre nuestro cuerpo tiene consecuencias en aspectos tan importantes como la menstruación. Enfermedades como la endometriosis o problemas de suelo pélvico, como la incontinencia urinaria durante el ejercicio, siguen estando normalizados cuando no deberían estarlo.

◆ **El acoso en redes sociales:** Por nuestra imagen, nuestra condición sexual, nuestro origen étnico, nuestra religión o, simplemente, por el hecho de ser mujeres.

Estas son solo algunas de las cuestiones que necesitamos seguir visibilizando y abordando. Porque el deporte debe ser un espacio seguro, saludable y equitativo para todas.

De estas cuestiones, he vivido o bien en primera persona o bien he visto a compañeras mías vivirlas de primera mano.

En mi experiencia, sin duda, las más difíciles de afrontar fueron las relativas con mi salud mental cuando los resultados no llegaban... recuerdo, en mi primer europeo, tras solo 2 años de hacer atletismo, quedar decima de Europa, hacer marca personal, pero llorar por no haber conseguido la mínima olímpica. Y un entrenador, felicitarme por mi ambición, en vez de hacerme ver, lo que había conseguido.

También viví con mucho dolor, cuando decidí irme del centro de alto rendimiento y dejar a mi entrenador para irme a entrenar a Suiza. Cuando decidí irme, por que a nivel mental no estaba bien. Mi entrenador dejó de hablarme, haciéndome sentir una mala persona... y eso fue algo que me costó años de terapia superar.

Lo que aún no he podido superar, es la mala relación que tengo con la comida... cuando llegué al centro de alto rendimiento, como ex jugadora de baloncesto, se me dijo que me sobraban 10kilos... algo que bien podía ser verdad... pero lo que está claro, es que los profesionales no supieron darme el mensaje de la manera correcta ya que desde ese momento, mi relación con la comida se vio afectada.

Hay muchos temas que visibilizar, y en los que seguir trabajando. No solo para una igualdad real en el deporte, sino para proteger a las jóvenes deportistas, para que su paso por el deporte sea de crecimiento personal y de disfrute.

Sigamos trabajando juntas y juntos para conseguirlo.

**Muchas gracias.**