



**Tiempo libre y modernidad tardía:
Representaciones sociales del Tiempo libre en el Ironman de Punta del Este**

Autores: Aldana Miraballes

| Nicolás Fumero

Jose Ignacio Diaz

| Avril Ayusto

Profesor orientador: Dr. Rodrigo Piriz.

Línea de investigación: Tiempo Libre, teoría crítica y educación del cuerpo.

Centro Universitario Regional del Este

El tribunal docente integrado por los abajo firmantes aprueba la Tesina.

Título:

"Tiempo libre y modernidad tardía: representaciones sociales del Tiempo libre en el Ironman de Punta del Este"

Autor/es:

Fumero, Nicolás
Miraballes, Aldana
Díaz, Ignacio
Ayusto, Avril

Tutor:

Píriz, Rodrigo

Carrera:

Lic. en Educación Física

Calificación:

Excelente

Tribunal:

Firmado digitalmente por CN=JOSE
RODRIGO PIRIZ CORREA,
SERIALNUMBER=DN817586491,
C=UY
Fecha: 2025.12.22 20:26:16 -0300

Píriz, Rodrigo

Fecha de aprobación: 2025-12-22 00:00

Maldonado, Noviembre de 2025.

Introducción.....	4
1. Marco Teórico.....	8
1.1. Tiempo libre como concepto central.....	8
1.2. Tiempo libre e industria cultural.....	12
1.3. Tiempo libre y deporte: entre el ritual, la racionalización y el control.....	15
2. Planteamiento del problema de investigación.....	21
3. Objetivos.....	23
2.1. Objetivo general.....	23
2.2. Objetivos específicos.....	23
4. Estrategia metodológica.....	24
5. Análisis.....	26
5.1. Resignificado del Tiempo libre en Ironman Punta del Este.....	26
5.2. Cuerpo como proyecto capital.....	30
5.3. Industria cultural y construcción identitaria.....	34
5.4. Deporte como dispositivo de control y distinción.....	39
6. Consideraciones finales.....	44
7. Anexos.....	48
8. Fuentes bibliográficas.....	50

Resumen

El presente estudio aborda críticamente la transformación del tiempo libre en el marco de las sociedades contemporáneas, marcadas por lógicas neoliberales de rendimiento, consumo y autogestión. Lejos de ser un espacio de descanso o desconexión del trabajo, el tiempo libre aparece como una extensión del mismo, donde se intensifican formas de disciplina, autoexplotación y búsqueda de optimización personal. A partir del caso del Ironman en Punta del Este, esta investigación analiza cómo los usuarios participantes resignifican su tiempo libre mediante prácticas corporales voluntarias pero profundamente normadas, atravesadas por discursos de autosuperación, éxito y exigencia constante. En este contexto, el tiempo libre se convierte en un terreno productivo, donde se articulan el cuerpo y el mercado. Por ello, se propone como categoría neurálgica de análisis el concepto de tiempo libre, desde el cual se desprenden tres ejes articuladores que estructuran el marco teórico, tiempo libre a nivel general y más específico, tiempo libre e industria cultural y tiempo libre y deporte. Estas categorías permitirán desentramar las múltiples dimensiones que configuran el fenómeno, contribuyendo a una comprensión crítica y situada del tiempo libre en contextos de alta competencia deportiva.

Palabras claves: Tiempo libre, trabajo, ocio, rendimiento y disciplina.

Introducción

Esta investigación se desarrolla en el marco del Proyecto Seminario Tesina de la Licenciatura en Educación Física del Instituto Superior de Educación Física (ISEF), correspondiente al trayecto de estudios Tiempo Libre y Ocio, en el marco del seminario de investigación Teoría crítica del tiempo libre, educación del cuerpo, y los otros de la razón. Este trabajo tiene como objeto indagar los usos y significados del tiempo libre en usuarios del evento Ironman, particularmente en la sede de Punta del Este, Uruguay. Nos interesa comprender cómo es vivido y significado el tiempo libre por personas que, lejos de entenderlo como un espacio pasivo de descanso, lo ocupan con prácticas corporales exigentes que demandan altos niveles de disciplina, rendimiento y dedicación. Este fenómeno nos lleva a preguntarnos: ¿qué representa el tiempo libre para quienes participan del Ironman?, ¿cómo construyen subjetivamente este espacio?, ¿qué valores, discursos y prácticas lo atraviesan?

Partimos del supuesto de que el tiempo libre, lejos de ser un espacio neutro o simplemente vacío de trabajo, está profundamente atravesado por construcciones sociales, culturales y económicas, y que, en eventos como el Ironman esas construcciones alcanzan una expresión particular. Consideramos necesario investigar este fenómeno ya que puede aportar claves relevantes para el análisis contemporáneo de las prácticas corporales en contextos de alta competencia, así como para problematizar nociones como tiempo libre, rendimiento y el consumo. Al tomar como referencia el artículo de Olivera (2014), podemos afirmar que el Ironman nació en Hawái en 1978, cuenta que todo comenzó a través de tazas llenas de cervezas en un pueblo llamado Honolulu, en la Isla de Oahu. Donde un grupo de marineros más experimentados se ahogaban en cerveza tras haber perdido en un encuentro de carreras rápidas ante marineros menos experimentados y jóvenes, descontentos con la derrota piensan en una manera de demostrarse así mismos si aún eran buenos y resistentes como para poder demostrarles y vencer a los marineros menos experimentados. ¿Qué prueba en tierras hawaianas podría dar cuenta de ello, los 3.800 metros de natación de la emblemática Waikiki Water Swim, los 180 kilómetros de ciclismo de la prestigiosa Around the Island Race o los exigentes 42,195 kilómetros de la reconocida maratón de Honolulu? Entonces, es aquí donde el Capitan de la Marina John Collins propuso un gran desafío y decidió combinar tres pruebas locales de gran exigencia física (natación, ciclismo y maratón) en un solo evento, con el fin de poner a prueba la resistencia y fuerza de los marineros. Fue entonces el 18 de febrero de 1978 cuando reunió a quince hombres en su primera edición

para realizarla. Podemos observar como el Ironman surge como una manera de resolver y probar ser personas más fuerte y resistentes que otras, en este caso la disputa se encontraba entre marineros más experimentados contra otros menos experimentados. Un capitán como manera de resolver estas disputas entre ellos, combina una serie de pruebas para ver cuales de los dos grupos eran más fuertes y resistentes para lograr completar este desafío. Desde entonces, el Ironman se ha expandido a nivel internacional, organizándose en diversos países del mundo. Solo 23 competencias permiten clasificar a la final mundial, que se celebra justamente en Hawái. En América Latina, la primera edición fue en Brasil, Bahía en 1997. En Uruguay, el primer Ironman completo se realizó en 2010 en Punta del Este, a cargo de la empresa Suca Sport. El evento de Ironman se llevó a cabo después de haber realizado previamente cuatro ediciones del Half Ironman en la misma ciudad, comenzando en 2006, así como dos ediciones del Half Ironman en Colonia, desde el año 2008. En cuanto a la modalidad de triatlón en distancia olímpica, Uruguay ha tenido participación internacional durante varios años, destacándose en competencias como el Panamericano de Winnipeg en 1999 y el Sudamericano de Brasil en 2002, entre otros eventos deportivos relevantes. Este tipo de competencias se caracterizan porque involucra una secuencia continua de tres disciplinas de resistencia. Primero la natación en aguas abiertas, que requiere eficiencia técnica y gran capacidad aeróbica, luego el ciclismo, donde entran en juego el control del ritmo, la alimentación y la hidratación, y finalmente la carrera, etapa decisiva por el nivel de fatiga acumulada, que pone a prueba la resistencia física y mental del deportista. La exigencia progresiva de cada tramo obliga a los participantes a planificar estratégicamente su energía, sosteniendo el esfuerzo a lo largo de varias horas de competencia. Acerca del término Ironman tomando como referencia el artículo: Todo lo que necesita saber sobre el Ironman antes de empezar, podemos mencionar que el mismo en francés significa hombre de hierro lo que creemos que encaja perfectamente en cierto aspectos con las personas que participan de este evento, porque el mismo conlleva un gran preparación física, la cual a los participantes les conlleva muchísimo tiempo de su vida, tanto este término como dicho deporte se encuentran bajo las manos de la Corporación Mundial de Triatlón (WTC), ubicada en Tampa, Bay - Florida.

Según Mouthon (2002), el Ironman se trata de una prueba que demanda tanto una preparación física integral como una mentalidad sólida, ya que el cuerpo y la mente deben funcionar en sintonía para afrontar los múltiples desafíos que impone la prueba. Teniendo en cuentas las líneas

anteriores, el Ironman no puede pensarse sólo como una actividad deportiva, sino que en esta investigación lo vemos como una experiencia compleja que adquiere una significación particular del tiempo libre de quienes lo practican, atravesándolo por prácticas de autodisciplina, control, optimización del rendimiento y búsqueda constante de superación. Por ello, entendemos que constituye un escenario idóneo para explorar cómo se configura el tiempo libre en contextos atravesados por valores contemporáneos como el rendimiento, la competencia, el éxito personal y el consumo deportivo.

Desde el punto de vista metodológico, realizaremos una investigación de corte cualitativo. Utilizaremos entrevistas en profundidad con el objetivo de acceder a las percepciones y experiencias de las personas participantes. A partir de estos relatos, se realizará un análisis crítico de los discursos de los propios participantes que circulan en torno al evento, la preparación y a las prácticas de tiempo libre asociadas. Como marco teórico adoptaremos aportes de la teoría crítica (especialmente Adorno y Horkheimer), del campo de la sociología del deporte especialmente con Elias y Dunning, en clave de poder pensar el tiempo libre como una categoría no neutral, sino estructurada por relaciones de poder, mercado y producción simbólica.

En cuanto a la estructura del presente trabajo, el mismo se organiza en cuatro capítulos que nos sirven para poder dar orden, coherencia y cohesión al trabajo esbozado a continuación.

El primero desarrolla el marco teórico-conceptual que sustenta la investigación, donde se presentan las principales categorías de análisis construidas en torno a un concepto central, el tiempo libre. Este constituye el eje neurálgico que atraviesa toda la tesina y permite enmarcar las dimensiones sociales, culturales y simbólicas que configuran nuestro objeto de estudio. El segundo capítulo aborda el contexto histórico y socioeconómico del evento Ironman en Uruguay, incluyendo una breve genealogía del triatlón como práctica global y su inserción en el mercado deportivo regional. En el tercer capítulo se expone el trabajo de campo, detallando los hallazgos obtenidos a través de entrevistas en profundidad y observación participante, con el propósito de identificar los significados que las personas atribuyen a su tiempo libre y cómo lo organizan en relación con prácticas corporales orientadas al rendimiento. Finalmente, el cuarto capítulo presenta las conclusiones del estudio, reflexiones finales y posibles líneas de proyección para futuras investigaciones.

La bibliografía utilizada ha sido diversa, incluyendo fuentes teóricas de autores clásicos y contemporáneos, artículos especializados, documentos institucionales y registros empíricos

propios. En cuanto a antecedentes, si bien no hemos hallado investigaciones específicas sobre el uso del tiempo libre en el marco de eventos como el Ironman, sí hemos encontrado estudios que abordan la construcción del cuerpo en el deporte contemporáneo, la mercantilización del tiempo libre y la biopolítica del rendimiento.

1. Marco Teórico

1.1. Tiempo libre como concepto central

En distintas ocasiones, no necesitamos escribir absolutamente nada para decirlo todo, porque todo está contenido en el horizonte del silencio y de las metáforas. Lo no dicho grita por sí mismo, incluso con más fuerza que aquellos conceptos cuidadosamente formulados en palabras. Diversos análisis nos han permitido, en apenas tres renglones, insinuar una analogía con la pregunta por el tiempo libre. Es común hablar de conceptos que consideramos propios, como si los conociéramos en profundidad, todos hablamos de tiempo libre, todos utilizamos esas dos palabras, creemos saber a qué nos referimos cuando hablamos de trabajo. Sin embargo, esta investigación propone un abordaje teórico más profundo, al que buscamos acceder de la mano de autores cómplices que nos ayuden a problematizar este fenómeno.

El tiempo libre ha sido una de las categorías más utilizadas (y menos problematizadas) dentro del campo de las ciencias sociales y humanas. Nuestra lucha es por hacer que las tensiones dentro de este objeto en tiempos actuales sean cada vez más y la herramienta a la cual podemos acceder para hacer posible esto es la producción de conocimiento.

Este fenómeno aparece de forma casi automática como sinónimo de tiempo libre, descanso, libertad, o incluso como contraparte del tiempo productivo (trabajo). Sin embargo, los análisis críticos del siglo XX y XXI nos invitan a revisar esta idea aparentemente inocente y mostrar cómo el tiempo libre no es, en realidad, un espacio neutro, desprovisto de estructuras, relaciones de poder o condicionamientos. Muy por el contrario, su sentido está moldeado por las configuraciones sociales, culturales, económicas y simbólicas dominantes de cada época. Entonces, el tiempo libre puede ser comprendido como aquel espacio donde las personas seleccionan de manera libremente qué actividades realizar, es decir, en que utilizar su tiempo de manera libremente. Liberados de sus responsabilidades, obligaciones y ocupaciones principales como lo son el trabajo, la finalidad de este tiempo libre es que las personas puedan descansar, divertirse o utilizarlo para algún tipo de crecimiento o desarrollo personal también.

Sin embargo, esta definición ha sido profundamente cuestionada desde las perspectivas críticas.

La presente sección tiene como objetivo profundizar entonces en la conceptualización del tiempo libre desde una perspectiva crítica, tomando como base a autores como Adorno (2003), Bourdieu (1988), Elias & Dunning (1992), Munné (2017) y por último Marx (2022). A través de

sus aportes, intentaremos desentramar las tensiones que subyacen a esta categoría, especialmente en contextos contemporáneos atravesados por el neoliberalismo, la autoexplotación y el culto al rendimiento.

Quienes reflexionamos críticamente sobre el tiempo libre sabemos que este suele concebirse como un momento o espacio separado del trabajo, lo cual supone, implícitamente, que sólo quienes gozan de cierta estabilidad laboral pueden ejercerlo y disfrutarlo realmente. Y es aquí donde este camino conceptual comienza a dar sus primeros pasos. Su definición y comprensión no pueden ser abordadas de manera aislada o ingenua, sino que requieren ser contextualizadas en el marco de las transformaciones sociales, económicas y culturales propias del capitalismo tardío.

En esta presente línea teórica, seguimos la crítica propuesta por Adorno, quien sostiene que el tiempo libre no representa necesariamente una esfera de libertad, sino que puede funcionar como una extensión del tiempo de trabajo, al estar inmerso en las lógicas de la producción, el consumo y la industria cultural. Haciendo referencia a que el tiempo libre aparece como una promesa de autonomía, pero muchas veces opera como un espacio regulado por las mismas fuerzas que organizan el tiempo laboral, moldeando deseos, prácticas y configuraciones identitarias en el capitalismo tardío al servicio del sistema. “El tiempo libre es una sombra del trabajo, porque está dominado por las mismas motivaciones y estructuras que configuran la jornada laboral” (Adorno, 2018).

En una conferencia transmitida por una emisora alemana en 1969, Adorno plantea una distinción entre tiempo de trabajo y tiempo libre. No obstante, advierte que el incremento del tiempo libre (entendido como una reducción del tiempo dedicado al trabajo) no implica mayor libertad, ya que puede estar condicionado por situaciones de precariedad laboral. Además, asocia el concepto de tiempo libre al de hobby, indicando que los pasatiempos no son elecciones autónomas sino respuestas a las ofertas del mercado, diseñadas por la industria cultural. Así, lo que se presenta como disfrute puede ser una forma placentera de reproducción de la lógica del trabajo.

Freizeit steht jedoch nicht nur der Arbeit entgegen. Im System, in dem ständige Beschäftigung als Ideal gilt, ist Freizeit vielmehr eine direkte Projektion der Arbeit. [...] Fitness für die Arbeit ist eines der geheimen Ziele des Sports. Adorno, T. W. (2003). Erziehung zur Mündigkeit: Vorträge und Gespräche mit Hellmut Becker 1959–1969. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Pero, ¿a qué hacemos referencia cuando decimos que el tiempo libre es también una proyección directa del trabajo?

Un autor que nos ayuda a pensar profundamente desde una perspectiva fundante del pensamiento crítico, es Marx (2017), ya que advertía que el tiempo del trabajador no le pertenece del todo dentro del sistema capitalista. En su célebre análisis sobre la fuerza de trabajo, Marx muestra cómo esta no es solo la capacidad física y mental de producir, sino una mercancía que el capitalista compra para obtener valor. El trabajador entonces, vende su tiempo y con él, una parte de su vida. Pero incluso fuera del tiempo laboral, el capital continúa apropiándose de sus formas de ser en el neoliberalismo a través de lo que Marx denomina la reproducción de la fuerza de trabajo. Descanso, alimentación, tiempo libre y socialización no son ajenos al circuito productivo, sino instancias para recargar a la persona para seguir produciendo. Así, el tiempo libre no escapa a la lógica de la mercancía, sino que es subsumido por ella, moldeado para garantizar que la fuerza de trabajo vuelva a estar disponible (Marx, 2017).

Esta idea se potencia en el contexto del capitalismo tardío, donde no solo se busca maximizar la producción, sino también transformar cada instante de la vida en un espacio potencial de rentabilidad. En este sentido, las prácticas deportivas extremas (como el Ironman) pueden ser leídas como una forma de trabajo sobre uno mismo, donde el cuerpo se convierte en capital simbólico y económico, y el tiempo libre en una extensión del proceso de valorización. Tal como Marx planteaba, el capital no se detiene ante los límites del reloj, busca colonizar también el tiempo no productivo, convirtiendo el tiempo libre en terreno de explotación. Esta crítica se entrelaza con la idea del deporte como espacio de adiestramiento funcional al trabajo. El culto al cuerpo fit, la exigencia de rendimiento, la estética muscular y la eficiencia física son síntomas de un sistema moldeado para producir más, incluso fuera del horario laboral.

Esta perspectiva permite comprender por qué en contextos como el Ironman, el tiempo libre se transforma en un espacio de autoexplotación, regido por entrenamiento, disciplina alimentaria y consumo especializado. La libertad, aquí, está mediatizada por imperativos de rendimiento.

Bourdieu contribuye a esta problematización con su teoría del habitus y los capitales. El tiempo libre, al igual que los usos del cuerpo en el trabajo y el tiempo libre, está mediado por la pertenencia de clase y el capital cultural. Acceder a determinadas prácticas como el running, la natación o el triatlón está ligado a trayectorias sociales, educativas y económicas. Las clases medias y altas suelen desarrollar una cultura del cuerpo asociada al cuidado, la salud, la

sobriedad y la optimización, donde el tiempo libre se convierte en una forma de distinción simbólica.

Bourdieu entonces nos permite entender cómo el tiempo libre no se distribuye de forma equitativa. En uno de sus célebres escritos en (1979), plantea que los usos del tiempo están profundamente mediados por el *habitus* y las posiciones sociales. Las prácticas culturales y deportivas están determinadas por la distancia con respecto a la necesidad, afirma Bourdieu, mostrando cómo los sectores dominantes configuran un estilo de vida donde el tiempo libre sirve como marcador de clase. Así, entrenar para un Ironman no es solo una elección individual, sino una manifestación de capital cultural, económico y simbólico.

En este contexto, el esfuerzo, el sacrificio y la superación personal funcionan como capitales que otorgan prestigio. En este marco, los gustos corporales y las prácticas físicas no son neutras, sino que expresan posiciones en el espacio social. Así, el tiempo libre se convierte también en un terreno de disputa simbólica y de reafirmación de estatus.

Elias y Dunning (1992), nos brindan como investigadores una mirada estructural al tiempo libre. En su trabajo conjunto, proponen una clasificación de las actividades de tiempo libre según su grado de estructuración y su función dentro de la vida social.

Identifican cómo el tiempo libre, lejos de ser espontáneo o libre, está organizado por normas y estructuras que refuerzan determinados valores. Su análisis sobre el deporte como ritual social permite entender cómo ciertas formas de tiempo libre reproducen dinámicas de regulación y control social. El Ironman puede ser visto como un escenario donde el tiempo libre se convierte en una práctica altamente estructurada, con reglas precisas, exigencias físicas extremas y una narrativa heroica que legitima el sacrificio. Munné (2017) introduce una mirada más esperanzadora, al proponer una distinción entre el tiempo liberado (libre del trabajo) y el tiempo para (orientado a fines autónomos). En sus trabajos presenta como el tiempo libre solo se convierte en tal cuando logra sustraerse del heterocondicionamiento y desplegar formas de tiempo libre no reproductivas. Es decir, prácticas que no estén subordinadas a la lógica de la eficiencia ni al mandato del rendimiento. Sin embargo, el problema sigue siendo el mismo, ¿cuánto de ese tiempo liberado está realmente libre de las imposiciones simbólicas y materiales del sistema?, el tiempo libre es una categoría neurálgica que no puede comprenderse en forma aislada, sino en relación con las estructuras sociales que lo configuran. Es allí donde esta investigación propone indagar sus vínculos con otras dimensiones como la industria cultural y el

deporte, especialmente en el contexto del evento Ironman en Punta del Este. Lejos de ser una experiencia espontánea o meramente recreativa, el tiempo libre en estos contextos aparece como un espacio intensamente normado, donde se reproducen valores hegemónicos de rendimiento, consumo y autoexplotación, que configuran modos de vivir, habitar el cuerpo y organizar la cotidianeidad (Munné, 2017).

1.2. Tiempo libre e industria cultural

El tiempo libre suele entenderse como un espacio de elección personal, donde cada quien decide cómo descansar o entretenerse. Sin embargo, esta idea de libertad absoluta se vuelve cuestionable si se considera cómo muchas de las prácticas que realizamos en ese tiempo están influenciadas por la industria cultural. Este concepto, desarrollado por Adorno y Horkheimer (1944), plantea que gran parte de lo que consumimos en términos culturales responde a una lógica de producción masiva, que ofrece experiencias ya diseñadas, estandarizadas y cargadas de valores dominantes.

Desde esta perspectiva, eventos como el Ironman no pueden pensarse solo como actividades deportivas o recreativas. Participar en ellos también implica adoptar un cierto estilo de vida, consumir una imagen, e incluso construir identidad a partir de lo que este evento representa. Al igual que en el turismo que analiza Werle (2017), el Ironman pasa a ocupar el tiempo libre desde una lógica mercantilizada, donde se sigue una planificación que demanda consumo, exigencia y obediencia de una estructura externamente establecida. Como dice la autora, esa actividad pasa a ser una experiencia que nos venden en un paquete el cual compramos pagando inscripción, indumentaria, equipamiento, entrenamiento, aparecen sponsors, merchandising y marketing. Desde este punto la persona pasa a participar de una actividad que no la diseña, sino que la consume, *“Os esquemas da indústria cultural também envolvem a criação de mecanismos de produção de necessidades de consumo dos seus produtos, conformando demandas relativas aos nossos desejos”* (Adorno y Horkheimer, En: Werle, 2017, p.23).

La autora observa cómo el cuerpo y los sentidos se van disciplinando, dejando de lado la liberación y volviéndose cada vez más dóciles al sistema. En el Ironman el cuerpo pasa a transformarse en un proyecto de mejora constante, es controlado, monitoreado y medido, alienado a las lógicas del rendimiento, donde venden un producto el cual ocupa el tiempo libre con exigencias físicas que son moldeadas por una lógica comercial (Werle, 2017).

Esta lógica mercantilizada hace que se pierda el sentido inicial de la práctica, lo que en un principio arrancó como algo para disfrutar y distenderse, termina convirtiéndose en una obligación tanto social como económica. Si quien lo practica quiere de alguna manera “sentirse parte” de todo lo que ocurre en ese evento, termina priorizando el rendimiento por encima del disfrute y bienestar. De esta manera el tiempo libre deja de ser un espacio de libertad y pasa a transformarse en un espacio de productividad, donde todo se planifica, incluso los descansos para mejorar la eficiencia.

Maiso habla sobre la industria cultural y sobre cómo esta influye en cómo usamos nuestro tiempo libre. Este tiempo “está encadenado a su opuesto” (Maiso, 2018, p.140), con esto quiere decir que el tiempo libre sigue la misma lógica del trabajo, lo que hacemos debe terminar siendo útil y eficiente. La mirada del autor nos ayuda a visibilizar todo lo que ocurre detrás de eventos como el Ironman, este es un claro ejemplo de una actividad deportiva la cual parece a simple vista una forma sana de ocupar nuestro tiempo libre, pero que en realidad el entrenamiento no se vive por placer, sino por una obligación a seguir mejorando y rindiendo para cumplir las expectativas que se esperan. La industria cultural logra que esos momentos que deberían ser destinados al descanso o la recreación, terminen siendo tiempos en los que se reproduzcan valores que impone el sistema como disciplina, competencia y rendimiento. Así la industria cultural va moldeando nuestras formas de vivir y de organizarnos, se apropia del tiempo libre y lo convierte en un espacio de consumo. Esto influye en cómo las personas van construyendo su propia identidad, el autor muestra cómo el consumo cultural se va volviendo un elemento central para definir quienes somos. En el Ironman el cuerpo termina siendo un proyecto de mejora constante por las exigencias del mercado y a su vez se convierte en una forma de autoexplotación en el momento que compite, se expone, mide, compara, promociona, y esto, como dice Maiso termina transformando deseos personales en necesidades funcionales al sistema (Maiso, 2018).

Bauman (2007) plantea que en la modernidad líquida las personas se ven empujadas a demostrar constantemente su valor a través de lo que hacen y muestran, incluso en su tiempo libre. Así, lo que parecía una elección personal y libre, en realidad está fuertemente mediado por estructuras sociales que defienden qué tipo de tiempo libre es válido, deseable y visible. El tiempo ya no es tan libre, sino que está cargado de expectativas sociales y muchas de las prácticas que realizamos se terminan convirtiendo en un medio para satisfacer las exigencias sociales (Bauman, 2007).

La práctica del Ironman aparenta ser una decisión libre, pero en realidad está totalmente atravesada por estructuras sociales que determinan si ese tipo de tiempo libre es deseado o admirable y esto se debe a el auge que termina teniendo por la gran exposición en redes, con personas del entorno, aficionados, y todo esto coloca a quien lo practica en un cierto nivel de estatus más alto en comparación con quienes eligen ocupar ese tiempo de tiempo libre en actividades más invisibilizadas y son estas las que tienden a ser desvalorizadas, aquí es donde apreciamos cómo se terminan jerarquizando ciertas prácticas por encima de otras.

Vaz (2006), sostiene que el ocio y el tiempo libre no son espacios externos a la industria cultural, sino que son constituidos por ella. El autor, apoyándose en Adorno habla sobre cómo las actividades recreativas surgen para que las personas resistan la rutina laboral, aunque sin darse cuenta a través de la diversión que les ofrecen las distintas actividades que ocupan en el tiempo libre, se terminan sometiendo a nuevas formas de control, se puede decir que la diversión está disfrazada de libertad. En el Ironman se entrena al cuerpo en el tiempo libre con las mismas exigencias que son aplicadas en el tiempo de trabajo, de esta manera el tiempo libre pasa a ser otra forma de productividad (Vaz, 2006).

En eventos como este el cuerpo además de ser entrenado, también es visibilizado como una mercancía, es admirado y deseado, se lo termina exhibiendo de tal manera que termina siendo un producto más de consumo por parte de la industria. Las personas creen estar eligiendo libremente qué actividades practicar, pero no se dan cuenta que les están vendiendo una marca personal al darles visibilización y reconocimiento solo a determinadas prácticas, de esta manera el sistema impone cuales son las actividades valiosas, que cuerpos admirar y a qué se aspira. Esta idea de elección libre se ve limitada cuando los medios de comunicación terminan transmitiendo cuerpos ideales asociados a la salud y belleza en donde observamos personas delgadas, musculosas y jóvenes. Es de esta forma que se va construyendo la idea dominante de cuáles cuerpos merecen atención y qué actividades son las mejores para alcanzar ese ideal de cuerpo. Así es que se invisibilizan otras formas de moverse, otros cuerpos y todo lo que queda por fuera de ese ideal que se impone.

Podemos afirmar entonces que el tiempo ha dejado de ser un espacio libre y las actividades son atravesadas por la exigencia, el consumo y la idea constante de rendimiento. El Ironman es un claro ejemplo de esto, se aleja del tiempo libre y se acerca a la autoexplotación bajo una falsa ilusión de elección personal y libertad.

Han (2012) dice que somos nosotros mismos quienes nos auto exigimos y nos explotamos en el nombre de la productividad.

El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación. Esta es mucho más eficaz que la explotación por otros, pues va acompañada de un sentimiento de libertad. El explotador es al mismo tiempo el explotado. Víctima y verdugo ya no pueden diferenciarse. (p. 32)

Esto nos hace pensar en cómo esta lógica de rendimiento además de organizar nuestro tiempo libre, también moldea la forma en la que actuamos.

1.3. Tiempo libre y deporte: entre el ritual, la racionalización y el control.

En el marco de una crítica profunda al concepto de tiempo libre, nos proponemos comprender cómo el deporte (en tanto manifestación contemporánea de este tiempo no-laboral) puede ser interpretado no como un espacio de autonomía o escape, sino como un dispositivo de regulación, subjetivación y control. El deporte, en especial en su versión moderna, competitiva y masiva, constituye una de las formas más visibles, celebradas y a la vez normadas de ocupación del tiempo libre. Es en este cruce donde los aportes de Elias y Dunning (1992), junto con la perspectiva de Guttman, resultan clave para el análisis.

El deporte, como práctica cultural e histórica, ha experimentado un proceso de transformación profunda que lo ha llevado a alejarse de sus raíces rituales y comunitarias para convertirse en una expresión paradigmática de la modernidad.

Los aportes de Guttman (1994) resultan fundamentales para comprender cómo el deporte moderno se configura como una institución que encarna y reproduce los valores centrales de la racionalidad occidental, especialmente en contextos donde el tiempo libre se ve absorbido por lógicas de productividad, competencia y autoexigencia. Guttman (1994) propone siete características que definen al deporte moderno. Estas dimensiones no solo permiten comprender su evolución histórica, sino también su articulación con procesos sociales más amplios, como el proceso de racionalización del mundo social (Weber), el proceso civilizatorio (Elias) y las dinámicas contemporáneas de subjetivación neoliberal. Analizar estas características en el contexto del evento Ironman en Punta del Este permite develar cómo el tiempo libre deportivo se estructura en torno a lógicas profundamente normadas, donde el rendimiento físico se convierte

en una forma de capital simbólico y corporal, y el cuerpo en un proyecto personal en constante optimización.

Una de las primeras rupturas del deporte moderno respecto a sus antecedentes rituales es su secularización. El deporte deja de estar vinculado a ceremonias religiosas, mitos o cosmovisiones espirituales y se transforma en una práctica profana, regida por normas autónomas. Si bien conserva una dimensión simbólica, su sentido ya no se inscribe en lo sagrado sino en los valores del esfuerzo individual, la competencia y el rendimiento. En mega eventos deportivos como el Ironman, esta secularización no impide la emergencia de una mística del esfuerzo, una épica laica que convierte el sacrificio, el dolor y la superación como valores supremos, pero al servicio de distintos quehaceres funcionales al sistema productivo.

El deporte moderno proclama una supuesta igualdad de condiciones, todos los competidores participan bajo las mismas reglas y el resultado depende (en apariencia) únicamente del mérito individual. Esta idea, profundamente arraigada en la lógica meritocrática, oculta las desigualdades materiales y simbólicas que estructuran el acceso a determinadas prácticas deportivas. Participar en un Ironman requiere tiempo, dinero, equipamiento, asesoramiento técnico y cierto capital cultural, lo cual lo vuelve inaccesible para amplios sectores de la población. Esta falsa igualdad de oportunidades reproduce la lógica de exclusión propia del capitalismo tardío, donde solo quienes poseen determinados recursos pueden capitalizar su tiempo libre en actividades prestigiosas.

La creciente división del trabajo dentro del deporte es otra marca distintiva de su modernidad. Entrenadores, preparadores físicos, nutricionistas, médicos deportivos, analistas de datos y biomecánicos conforman un entramado técnico que organiza la actividad deportiva de manera hiperespecializada. En el caso del Ironman, esta especialización se evidencia en la sofisticación de los entrenamientos, el diseño de planes individualizados y el uso de tecnologías de última generación para controlar cada variable del rendimiento. El cuerpo se convierte así en un objeto de gestión técnica y el tiempo libre en un espacio de auto optimización.

La racionalización (en el sentido weberiano) implica la organización sistemática y calculada de la acción. En el deporte moderno, esto se traduce en entrenamientos planificados, reglamentos codificados, mediciones precisas y una lógica orientada a la eficiencia. La actividad física deja de ser espontánea o lúdica y se transforma en un proceso técnico que persigue objetivos mensurables. Esta lógica penetra el tiempo libre deportivo, que deja de ser un espacio de

descanso o creatividad para convertirse en un campo regulado por la lógica del rendimiento. El Ironman es un claro ejemplo, entrenamiento metódico, control de tiempos, alimentación milimétrica, segmentación del esfuerzo. El deporte se racionaliza y con él, también el tiempo libre. El deporte moderno no solo está racionalizado, sino también altamente burocratizado. Federaciones, asociaciones, comités y reglamentos internacionales organizan las prácticas deportivas bajo estrictas normas de funcionamiento. La burocracia garantiza la estandarización, pero también limita la creatividad y la espontaneidad. Participar en un Ironman implica cumplir con una serie de requisitos formales, licencias, normativas técnicas, controles médicos y pagos. Esta dimensión muestra cómo incluso el tiempo libre está mediado por estructuras institucionales que norman, clasifican y regulan su ejercicio.

La obsesión por medir es otro rasgo central del deporte moderno. Todo se convierte en datos, tiempos, marcas, distancias, posiciones. Lo que no se cuantifica, no tiene valor. Esta lógica de la cuantificación refuerza la visión instrumental del cuerpo, que ya no se experimenta en su cualidad sensible sino en su rendimiento. El Ironman se vive a través del cronómetro, el reloj inteligente, el pulsómetro, la aplicación de seguimiento. La persona no solo entrena, sino que se mide a sí mismo constantemente. El tiempo libre se coloniza por esta racionalidad numérica, convirtiéndose en una nueva forma de productividad.

Finalmente, el deporte moderno se define por la búsqueda constante de superación. La meta ya no es solamente participar, sino romper récords, mejorar marcas, ir más allá del límite anterior. Esta lógica se alinea con el self-made man, que debe mejorar constantemente, demostrar que puede más, que es más disciplinado, más fuerte, más resistente. En este contexto, el tiempo libre no escapa a la lógica del rendimiento, se convierte en una oportunidad más para demostrar valor, para ser alguien, para sobresalir. El Ironman es una forma extrema de esta búsqueda, su narrativa se construye sobre el sacrificio, el dolor y la superación individual, presentados como virtudes morales.

Esta transformación (que acompaña el desarrollo del capitalismo y la modernidad) revela cómo el deporte se ha racionalizado, perdiendo su espontaneidad originaria para alinearse con los valores dominantes del rendimiento, la eficiencia y la productividad. Lo que antes era celebración, mito o rito colectivo, se convierte hoy en cronómetro, estadística y resultado. Esta lectura es sumamente complementada según nosotros por Elias y Dunning, quienes abordan el deporte desde la teoría del proceso civilizatorio. Para ellos, el deporte moderno no puede

entenderse por fuera de las transformaciones sociales de largo plazo que modelaron los hábitos, las emociones y las normas de convivencia. Plantean que el deporte es una forma de tiempo libre estructurado, que actúa como mecanismo de canalización de tensiones emocionales en contextos cada vez más racionalizados y autorregulados. A través del deporte se permite una descarga simbólica de emociones como la agresividad, dentro de un marco de reglas precisas, lo cual refuerza la estabilidad del orden social, entonces el deporte moderno aparece como una válvula de escape cuidadosamente diseñada. La aparente libertad del tiempo libre deportivo no implica una suspensión de las normas sociales, sino más bien su intensificación en clave simbólica. Esto se hace especialmente evidente en eventos como el Ironman, donde el tiempo libre se convierte en un espacio híper-regulado, de esfuerzo individual extremo, control corporal y competencia interna. Las personas no descansan (entrenan), no se relajan (planifican), no simplemente juegan (se disciplinan).

La transición que describe Guttman (del ritual al récord) permite entender cómo el Ironman representa el epítome del deporte moderno, la glorificación del rendimiento individual, la cuantificación del cuerpo, la superación constante como mandato. Ya no se trata de pasar el tiempo sino de vencer al tiempo, no de participar, sino de llegar más lejos, más rápido, más fuerte. Este ideal de mejora continua, como señalan Elias y Dunning, responde a una necesidad del sistema social de mantener una distintas elecciones autocontenidas, orientada al control, la eficiencia y la autorregulación. De esta manera, el tiempo libre no sólo deja de ser libre, sino que se convierte en un campo de batalla simbólico donde se refuerzan los valores de la competencia, el mérito y la autoexplotación. En esta línea, la noción de tiempo libre como tiempo estructurado o incluso como extensión del tiempo de trabajo (como sugiere Adorno), encuentra en el deporte su forma más sofisticada de camuflaje. La lógica del trabajo se mimetiza en el tiempo libre a través de prácticas como el entrenamiento constante, la medición del progreso y la optimización del rendimiento. Es por esto que creemos que el Ironman no es simplemente una carrera o una forma saludable de ocupar el tiempo libre, sino que es un dispositivo cultural, un escenario de performatividad neoliberal donde los cuerpos se disciplinan y se ofrecen como prueba del éxito personal. En palabras de Munné, si el tiempo libre se transforma en tiempo para (en tiempo orientado a fines autónomos y no reproductivos), entonces deberíamos preguntarnos si prácticas como el Ironman no representan exactamente lo contrario, una forma sofisticada de tiempo capturado, donde la libertad es solo una ilusión sostenida por el deseo de superación individual y

por el prestigio simbólico que otorgan el sacrificio y el rendimiento. El deporte deja de ser un simple fenómeno recreativo para revelarse como una forma de ritual moderno funcional a la reproducción del orden social, en el que el tiempo libre es tan estructurado como el tiempo de trabajo. El Ironman, como evento, no representa una fuga al sistema, sino uno de sus escenarios predilectos para renovar y legitimar las reglas del juego, competir, rendir, destacarse, autoexigirse, consumir.

Es a partir de este marco teórico (que problematiza el concepto de tiempo libre desde una perspectiva crítica, apoyándose en autores como Adorno, Marx, Bourdieu, Elias, Dunning y Munné) que se plantea el problema de investigación. La revisión teórica ha permitido comprender que el tiempo libre, lejos de ser un espacio neutro o meramente recreativo, se encuentra profundamente atravesado por las lógicas de la productividad, el rendimiento y el consumo propias del capitalismo tardío.

Las ideas desarrolladas en el marco teórico evidencian que el tiempo libre, en contextos contemporáneos, se transforma en una extensión simbólica y material del tiempo de trabajo, donde se reproducen y legitiman valores hegemónicos de autoexigencia, disciplina y optimización. Así, prácticas deportivas extremas como el Ironman no solo representan una elección individual de ocio, sino que constituyen escenarios privilegiados para observar cómo el mercado, la industria cultural y las estructuras sociales configuran los modos de vivir, organizar y resignificar el tiempo libre y la identidad.

En este sentido, el marco teórico fundamenta y orienta el planteamiento del problema de investigación al demostrar que:

El tiempo libre no puede entenderse de manera aislada, sino en relación con los dispositivos culturales, sociales y económicos que lo atraviesan.

Las prácticas deportivas intensivas, lejos de ser alternativas o recreativas, están impregnadas por discursos y valores que refuerzan la productividad, el control corporal y la autoexplotación.

El análisis crítico del tiempo libre permite problematizar las nociones clásicas de autonomía y recreación, mostrando cómo estas categorías son resignificadas en el contexto del capitalismo neoliberal.

Por tanto, es desde este marco teórico que se justifica y se estructura el planteamiento del problema, indagar cómo los participantes del Ironman en Punta del Este significan, viven y organizan su tiempo libre y de qué manera este espacio se convierte en un dispositivo

sociocultural que reproduce y legitima los ideales de rendimiento, control y productividad en la vida cotidiana. Así, la investigación se inscribe en el campo de los estudios socioculturales sobre el tiempo libre, el cuerpo y el deporte, proponiendo una mirada crítica sobre los procesos de configuración identitaria y las tensiones que atraviesan el tiempo libre en la actualidad.

2. Planteamiento del problema de investigación

El tiempo libre ha sido tradicionalmente concebido como un espacio de descanso, ocio y recuperación frente a las exigencias del trabajo productivo. Sin embargo, en las sociedades

contemporáneas (atravesadas por lógicas neoliberales de rendimiento, consumo y autogestión), esta categoría ha sido resignificada, transformándose en un terreno fértil para la producción de personas más disciplinadas, orientadas a la eficiencia, la superación personal y la autoexplotación. En este marco, el tiempo libre deja de ser un tiempo vacío de trabajo para convertirse en un espacio donde se reproducen (y muchas veces se intensifican) las lógicas de optimización propias del mercado (Maiso, 2018, 2022; Piriz, 2018, 2024).

Un ejemplo paradigmático de esta transformación puede observarse en eventos como el Ironman, un triatlón de larga distancia que combina natación, ciclismo y carrera, exige una preparación física, mental y logística de altísima exigencia. En su versión en Punta del Este, Uruguay, el evento convoca a cientos de personas que dedican gran parte de su tiempo libre a entrenamientos rigurosos, control de variables biométricas, planificación alimentaria y participación en comunidades deportivas. Este fenómeno nos invita a preguntarnos ¿qué representa el tiempo libre para quienes participan del Ironman?, ¿cómo es vivido, organizado y resignificado por estas personas? y ¿qué discursos, valores y prácticas lo atraviesan?

Lejos de tratarse de una práctica alternativa o recreativa, participar del Ironman implica una forma de vida profundamente marcada por el rendimiento, la competitividad y la autodisciplina. Estas prácticas corporales, aunque voluntarias, están fuertemente atravesadas por discursos de autosuperación, salud, éxito personal y estéticas del cuerpo que, refuerzan ciertas normatividades contemporáneas. En este sentido, el tiempo libre ya no se opone al trabajo, sino que opera como un espacio de productividad simbólica, afectiva y física, donde las personas se construyen como emprendedores de sí mismos, maximizando sus capacidades en busca de una versión idealizada del yo.

Este trabajo parte del supuesto de que el tiempo libre en el Ironman no es neutro ni inocente, sino que constituye un escenario privilegiado para observar las formas en que se articulan el mercado, el cuerpo, las configuraciones identitarias y el rendimiento en el neoliberalismo tardío. Analizar este fenómeno desde una perspectiva crítica y situada permite problematizar las nociones clásicas de tiempo libre, deporte y autonomía, a su vez, comprender los dispositivos culturales, sociales y económicos que modelan nuestros modos de habitar el tiempo, el cuerpo y la vida cotidiana.

Desde este enfoque, la presente investigación se inscribe en el campo de los estudios socioculturales del cuerpo, el deporte y la recreación, con una mirada que articula teoría crítica,

biopolítica y sociología del tiempo libre. Se propone aportar al análisis de cómo el tiempo libre es moldeado por lógicas de productividad y consumo, cómo estas inciden en las configuraciones identitarias del capitalismo tardío atravesadas por ideales de rendimiento, control corporal y optimización constante.

Preguntas de investigación:

¿Cómo significan los participantes del Ironman en Punta del Este su tiempo libre dentro de un contexto sociocultural marcado por las lógicas del rendimiento?

¿Qué discursos, valores y prácticas configuran la vivencia del tiempo libre entre los participantes del Ironman, y cómo estos inciden en la construcción de sus configuraciones identitarias en el capitalismo tardío?

¿De qué manera el evento Ironman opera como un dispositivo sociocultural que reproduce y a la vez legitima ideales de productividad, control y rendimiento en el tiempo libre.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

- Definir los usos y significados del tiempo libre en participantes del evento Ironman de Punta del Este, comprendiendo cómo esta disciplina deportiva, es vivida, organizada y resignificada a partir de prácticas orientadas al rendimiento, la autodisciplina y la optimización del cuerpo en contextos contemporáneos marcados por lógicas neoliberales.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar las percepciones, motivaciones y sentidos atribuidos al tiempo libre por las personas que participan del Ironman.
- Sistematizar los discursos sociales, mediáticos y promocionales para reflexionar sobre cómo se enmarca y legitima el Ironman como uso del tiempo libre.
- Problematizar la articulación entre Tiempo libre, trabajo, consumo y producción simbólica desde una mirada crítica del tiempo libre como fenómeno socialmente construido.

4. Estrategia metodológica

En función del tema, problema de investigación, hipótesis y objetivos previamente esbozados, se considera pertinente abordar esta investigación desde una perspectiva metodológica cualitativa,

ya que el objetivo no es cuantificar comportamientos ni establecer generalizaciones estadísticas, sino alcanzar una comprensión profunda y situada de las formas en que las personas participantes del Ironman construyen significados en torno al tiempo libre. Nos interesa entender el modo en que este tiempo es vivido, resignificado y estructurado por las prácticas corporales intensas propias del triatlón de larga distancia, así como los discursos que legitiman y sostienen dichas prácticas.

En lo metodológico, se optará por un diseño flexible y abierto, atento a las particularidades del campo empírico y a las posibles reformulaciones del objeto durante el desarrollo del trabajo. La estrategia de investigación contempla la triangulación de técnicas cualitativas, buscando recoger evidencia empírica desde distintas dimensiones del fenómeno.

Entrevistas en profundidad

Se llevará a cabo una serie de entrevistas semiestructuradas a participantes del Ironman, priorizando diversidad en términos de género, edad, nivel de competencia (amateur, profesional), motivaciones y trayectorias deportivas. Las entrevistas buscarán indagar en la experiencia subjetiva del tiempo libre, su articulación con el trabajo, la vida cotidiana y los discursos sobre el cuerpo, la salud y el rendimiento. En lugar de elegir entrevistados al azar, decidimos identificar cuatro grupos locales que actualmente participan en Ironman. Los grupos seleccionados se encuentran en el departamento de Maldonado y son los siguientes, Estrella del Este (conformado por 13 personas), Carpediem (17 personas) y el resto son particulares que corren por su cuenta.

De cada uno de estos grupos vamos a entrevistar a sus referentes integrantes, con lo cual realizaremos un total de siete entrevistas, procurando incluir tanto hombres como mujeres.

Las entrevistas van a ser grabadas (con previo consentimiento), luego transcritas y se va hacer un análisis temático para identificar sentidos comunes, contradicciones y experiencias que nos ayuden a entender cómo se construyen ciertas formas de vivir el tiempo libre. La idea es generar un espacio de conversación donde cada persona pueda contar su experiencia con el tiempo libre, cómo lo articula con el trabajo, la vida diaria y qué sentidos le da al cuerpo, la salud y el rendimiento.

Este abordaje no busca representar a toda la comunidad del Ironman, sino profundizar en la diversidad interna del fenómeno. Por eso la selección es de tipo intencional, enfocada en casos que nos permitan explorar distintas perspectivas desde adentro.

Nuestro rol como investigadores será involucrarnos activamente, escuchando con atención, observando y reflexionando. Los datos serán interpretados de forma crítica, tratando de no imponer nuestras propias ideas o prejuicios, sino abriéndonos a lo que el material y las personas tienen para decirnos.

Datos de participantes a entrevistar y sus respectivos grupos:

ESTRELLA DEL ESTE (13 personas)			
Participante	Nombre	Edad	Sexo
1	María Eugenia Álvarez	27	F
2	Sebastián closas	48	M

CARPE DIEM (17 personas)			
Participante	Nombre	Edad	Sexo
1	Adolfo Tassano	51	M
	Alvaro Da Rosa	39	M
3	Leonardo Blass	52	M

INDIVIDUAL			
Participante	Nombre	Edad	Sexo
1	María Eugenia Moreira	35	F
2	Silvia Tourn	48	F

5. Análisis

5.1. Resignificado del Tiempo libre en el Ironman Punta del Este

Si hablamos acerca del tiempo libre es innegable no mencionar Adorno (2020) en su texto titulado “Cultura y Sociedad”, menciona que, “en el tiempo libre se prolonga la falta de libertad, y la mayor parte de las personas que no son libres no son conscientes de esto, como tampoco lo son de su propia falta de libertad” (p.995). A través de la perspectiva del autor podemos observar como el tiempo libre no es solo un tiempo fuera del trabajo ni solo es una forma de descanso, sino que es un espacio donde la industria cultural aprovecha para intentar moldear a las personas mediante las actividades, como es en este caso la actividad de Ironman, siendo así que mediante dicha actividad las personas se transforman en consumidores, limitando de cierta manera su libertad y autonomía. Por lo que Adorno describe y analiza, el tiempo libre en vez de ser un lugar para el desarrollo y la autodescubrimiento se transforma en un espacio de consumo limitado. Es por ello que a partir de la información recabada en las entrevistas podemos percibir cómo la práctica de Ironman se presenta como un dispositivo de transformación personal y resignificación del tiempo libre, redefiniendo la idea que cada persona entrevistada tiene sobre el tiempo libre.

Iniciando por los diferentes discursos que nos mencionan los entrevistados, contemplaremos cómo perciben su tiempo libre, lo redefinen y cómo influye la práctica de Ironman en sus vidas. Dando comienzo con la entrevista N1, la persona nos contaba acerca del Ironman y cómo percibe dicha práctica así como el papel que le otorga en su vida y su tiempo libre:

Lo considero parte de mi tiempo libre porque lo hago por hobby y lo hago porque quiero, pero como lo hago con disciplina y con estructura, en mi cabeza mi tiempo libre es como mi trabajo y mi entrenamiento. En mi cabeza me siento libre cuando ya trabajé y ya entrené. (Entrevista N1)

Tomando como referencia a Han (2012), habla sobre cómo las personas se convierten en empresarios de sí mismos y asumen de forma voluntaria la autoexigencia, el entrevistado no lo percibe como una carga impuesta, sino que lo ve como un desafío que le da sentido y estatus. Se aprecia como la persona entrevistada concibe su tiempo libre y le da un lugar bastante central e importante en su vida porque siente que la práctica en su tiempo libre la libera, es decir, le da una cierta libertad y bienestar en su vida, por lo que la persona se autoimpone de una manera la realización de dicha práctica. Aunque lo lleva a cabo como un hobby, su enfoque no es para nada relajado o espontáneo, sino que su tiempo libre es estructurado y disciplinado, similar a cómo afronta sus responsabilidades laborales (Adorno, 2020).

En una de las entrevistas se menciona lo siguiente:

La verdad es que, yo creo que para mí, yo me lo tomo de lo que yo conozco, de repente yo te digo lo que pienso yo y de repente te digo lo que ven personas de afuera, yo creo que es una mezcla de mi tiempo libre, pero a la vez con responsabilidad, porque me pongo objetivos. (Entrevista N2)

De este modo podemos observar que el deporte si bien es vivido como una práctica que da placer, también se experimenta un nivel bastante alto de rigidez, se lo vive como liberación y como deber, apreciamos como la persona habla acerca del tiempo libre y hace referencia a que para él no es solo un tiempo de descanso, sino que lo toma como una oportunidad para alcanzar un crecimiento personal, es decir, alcanzar una mejor versión de sí mismo, aprender, mejorar y cumplir metas. También lo ve como un espacio en el cual puede proponerse metas personales, es así que termina convirtiéndolo en un sitio para lograr un mejor bienestar y herramienta de superación ya que lo afronta con responsabilidades.

Al tener mi propia empresa, yo manejo mis horarios en gran medida. A veces organizo primero el entrenamiento y trato de ubicar mis horarios en función de eso, y después le dedico tiempo al trabajo y a la familia. Con la familia hay horarios que sí o sí respeto, pero te diría que el entrenamiento es casi el segundo punto más importante en mi día. Trabajo en los horarios en los que no entreno, y con la familia también trato de estar presente. (Entrevista N4)

A través de lo que nos cuenta este entrevistado podemos ver como la persona concibe su tiempo libre de una manera muy particular y estructurada, ya que no lo ve como un espacio de ocio. A su tiempo libre él lo considera como un pilar fundamental y central, ese tiempo busca aprovecharlo de la mejor manera posible, dándole un lugar importante al entrenamiento y a la familia, organiza su vida de manera que pueda cumplir con todas sus responsabilidades (que en este caso son su familia y el entrenamiento, muy importante en su vida). Algo que lo ayuda muchísimo a poder realizar esta organización en su vida y lograr aprovechar bastante su tiempo es que como él menciona, es su propio jefe y no se encuentra heterocondicionado. Según Munne (1890), “la obligación consiste en un estar condicionada la acción desde fuera, es un heterocondicionamiento, mientras que la esencia de la libertad reside en el hecho de condicionarse uno mismo”(p.70). Podemos decir que la persona entrevistada no se encuentra heterocondicionada, lo que le permite organizarse de una forma ajustada a su rutina para cumplir con todas sus responsabilidades laborales y familiares. Esto es posible porque como él menciona

es su propio jefe, en cambio, para las personas que no son su propio jefe se les vuelve complicado poder llegar a organizar más sus tiempos porque tienen que cumplir principalmente con su responsabilidad laboral, por lo tanto, organizan sus entrenamientos en los horarios opuestos al trabajo (fuera de su horario laboral).

Trabajaba de noche era un poco acostumbrarme también, porque de día tenía que dormir para luego volver a trabajar, entonces me tuve que acostumbrar a levantarme temprano para entrenar, luego descansar y después poder ir a trabajar. Me levantaba 5 o 6 de la mañana para entrenar, me acostaba a las 12 del mediodía. (Entrevista N2)

Mediante los fragmentos de los diferentes entrevistados destacamos significativamente como las personas entrevistadas no conciben al tiempo libre como un simple espacio de no hacer nada, sino que se transforma en un espacio definido por la autoexigencia, la disciplina y la reorganización de sus vidas dando lugar a la redefinición y sentido de lo que cada persona concibe como tiempo libre. A través del deporte se puede ver cómo las personas adoptan una estructura de compromiso que va más allá de la actividad física, ya que trasciende sus rutinas cotidianas y fomenta un enfoque más proactivo en sus actividades diarias. No obstante, esta transformación presenta una diferencia interesante, la complejidad entre el placer y la obligación autoimpuesta. Se vive una tensión constante entre el placer inherente al movimiento y la obligación de cumplir con metas propuestas por las personas, lo que genera un delicado equilibrio entre la elección personal y la exigencia autoimpuesta por superarse.

En la sociedad contemporánea se ha adoptado una mentalidad en donde debemos ser seres productivos, lo que nos lleva a transformar el tiempo libre en una posibilidad de exigirnos para ser productivos y no solo considerarlo como un escape del trabajo, pero no siempre es de esa manera. Gomes y Elizalde (2009) mencionan que, “el tiempo libre surge como un supuesto tiempo de libertad, de liberación de las amarras, obligaciones y contradicciones presentes en el mundo del trabajo” (2009, p.5).

Si bien surge con esta idea como mencionan Gomes y Elizalde (2009) podemos ver que esa perspectiva cambió, hoy en día en las sociedades contemporáneas y a partir de las entrevistas realizadas se observa cómo las personas han llegado a un punto donde se auto explotan de manera voluntaria con el fin aprovechar cada instante en una oportunidad de transformar cada tarea en algo que tiene que ser realizada y acabada, sin que nadie nos lo imponga, esto mencionado son aspectos que podemos evidenciar en las entrevistas realizadas y relatos.

A partir del análisis de las entrevistas, se observa una evidente y significativa relación entre la disponibilidad de tiempo libre y la dedicación a un hobby. Es crucial destacar que, al utilizar el término hobby, nos estamos refiriendo a aquellas actividades recreativas o pasatiempos que las personas seleccionan y llevan a cabo de manera autónoma durante su tiempo de ocio. Esta conexión inherente entre el ocio elegido y la actividad placentera es un punto central que Rodríguez (2023) subraya y desarrolla en su tesis, donde menciona:

El hobby implica no solo el hecho de que hay que tener uno (o varios) sino también el hecho de que se suele considerar que los hombres hacen una selección de sus pasatiempos, siendo que, en realidad, esas actividades están estrechamente vinculadas con la oferta del negocio del tiempo libre. (p. 233)

A pesar de no ser atletas profesionales que dedican su vida a dicha práctica al 100%, se observa cómo los participantes seleccionan la práctica de Ironman como un hobby en su tiempo libre, al cual además de dedicarle semanalmente bastante tiempo de su vida, son varios los motivos de realizarlo. Las principales causas de esta elección son la búsqueda de la superación constante y la mejora personal que puede alcanzar cada individuo. Es importante señalar que esta autoexigencia y el deseo de ser más eficientes y productivos como personas no están completamente desligadas de las dinámicas de la sociedad capitalista. Esto sugiere una conclusión relevante donde se demuestra que el tiempo libre no actúa simplemente como un opuesto al trabajo, sino que a menudo se encuentra intrínsecamente vinculado a la lógica de la productividad y la mejora continua, extendiendo esa mentalidad al ámbito personal y de ocio.

Con el paso del tiempo y la continuidad en la práctica del Ironman, lo que inicialmente fue seleccionado y practicado como un simple hobby, se transforma. Esta actividad evoluciona hasta convertirse en parte central en la vida de quienes la realizan. Tal como se puede evidenciar en los relatos, si los participantes no disponen de tiempo para entrenar, buscan la manera para hacerse ese tiempo e ir a entrenar, demostrando que la actividad ha trascendido el mero pasatiempo para ocupar un papel crucial e integrarse de forma esencial a su identidad. En este punto, la práctica deja de ser un hobby para ser un componente vital en sus vidas. Las personas alcanzan un alto grado de identificación con el Ironman y se manifiesta de diversas maneras como pueden ser los tatuajes que portan los atletas, ya sea el logo de la marca o frases motivadoras relacionadas, alcanzando así un estilo de vida e identificación personal con la práctica de Ironman afirmandolo como menciona Rodríguez (2013), “la vinculación, por tanto, del cuerpo, el movimiento y los

estilos de vida puede no solo leerse en la elección de las prácticas [...] la identificación de los diferentes estilos de vida conforme al espacio social de referencia” (p. 250).

5.2. Cuerpo como proyecto y capital

Las entrevistas realizadas evidencian que el cuerpo del triatleta Ironman se construye como un proyecto vital de largo plazo, donde convergen la inversión sostenida de tiempo, recursos y saber técnico con un fuerte componente de autodisciplina. Esta construcción implica rutinas de alta demanda, “semanas de 15 o 16 horas de entrenamiento [...] casi como un trabajo de medio horario” (Entrevista N4). La dedicación se asemeja así a una labor profesional, donde la mejora del rendimiento requiere planificación, control y seguimiento constante.

Bourdieu (1986) nos viene a decir desde hace mucho tiempo que el cuerpo se convierte en capital corporal, es decir, un activo que se acumula y perfecciona mediante prácticas específicas (entrenamiento, nutrición, descanso) y que puede reconvertirse en capital social (prestigio, pertenencia a comunidades deportivas) y capital simbólico (reconocimiento, admiración). Este proceso conlleva ajustes en la vida cotidiana, como la reorganización de horarios “trabajo de noche para poder tener el día más libre para entrenar” (Entrevista N4), reducción de salidas nocturnas o cambios en el círculo social, privilegiando vínculos con personas relacionadas al deporte.

El tiempo libre se presenta como un espacio colonizado por la lógica de la eficacia y la productividad, en sintonía con lo señalado por Elias y Dunning (1992) sobre la deportivización del ocio. Una entrevistada expresa que ella lo considera parte de su tiempo libre [...] pero que lo hace con disciplina y con estructura, en su cabeza su tiempo libre es como su trabajo. (Entrevista 3). El entrenamiento, aún cuando se describe como liberador “lo tomo como una meditación en movimiento [...] pero te ata un poco”. (Entrevista N1), se enmarca en un régimen de autodisciplina cercano al cuerpo dócil de Foucault (2007). Sin embargo, la tecnología cumple un papel central en esta gestión del cuerpo. El uso de plataformas y dispositivos como Garmin, potenciómetros o TrainingPeaks introduce un régimen de cuantificación y autoevaluación, “antes se entrenaba por sensaciones [...] hoy parámetros, datos, estudios” (Entrevista N4). Para algunos, la dependencia es explícita, “si vas a la piscina y te olvidaste el reloj, volvés [...] te crea una dependencia” (Entrevista N5). Este giro hacia lo métrico dependiente configura una gubernamentalidad de sí (Foucault, 1991), donde el sujeto internaliza normas de control y

optimización de la performance. En este marco, la noción de rendimiento y eficacia atraviesa el discurso de los atletas, tanto en la búsqueda de superación personal “quiero mejorar mis tiempos del Ironman anterior” (Entrevista N2), como en la ética de “hacer las cosas bien, si me pongo a hacer algo, trato de hacerlo bien” (Entrevista N4). Este habitus de rendimiento orienta no solo las prácticas deportivas, sino también las decisiones cotidianas, la dieta, el descanso y las relaciones sociales.

Es por esto que la industria cultural (Adorno y Horkheimer, 2002) amplifica la visibilidad del proyecto corporal, ofreciendo canales para convertir el rendimiento en reconocimiento y eventualmente, en apoyos materiales. Una entrevistada describe, “tras clasificar a un mundial, empecé a explotar mis redes [...] cuanto más personas tenés [...] las empresas se interesan” (Entrevista N1). El cuerpo entrenado y la narrativa de superación se vuelven contenidos que circulan en redes sociales, capaces de inspirar, motivar y, al mismo tiempo, sostener un capital simbólico que alimenta la continuidad del proyecto.

Debido a líneas anteriores analizadas, no creemos introducir nada nuevo cuando decimos, que el cuerpo humano como tal y más aún el del atleta Ironman aparece como un capital complejo (biológico, simbólico y social) que se cultiva y gestiona mediante técnicas de sí, economía del tiempo y visibilidad mediática. Lo que sí nos parece fantástico ver es como el tiempo libre se transforma en un espacio productivo donde el placer y el sentido conviven con la disciplina, la optimización y la búsqueda de reconocimiento.

Aquella pequeña introducción que al inicio de este trabajo hicimos que comentaba algo así como: ya el tiempo libre no es la contracara del trabajo sino que de a poco las lógicas del trabajo lo han penetrado, hoy toma una importancia severa aún más, al entender y poder ver que en el evento ironman esto sucede y se ejemplifica de una manera muy óptima, así, el cuerpo-Ironman es simultáneamente proyecto personal y patrimonio invertido, que rinde beneficios en múltiples dimensiones, sean físicas, identitarias, sociales y potencialmente económicas. En los relatos aparece el entrenamiento como una empresa vital que absorbe planificación, recursos y renunciaciones, semanas de 15 o 16 horas de entrenamiento, lo que es casi como un trabajo de medio horario. Otra atleta organiza su semana de manera seriada (ciclismo-correr-nadar) y reconoce que, sumando gimnasio y las tres disciplinas, deben ser como unas 15 horas semanales. Estas prácticas sostienen la hipótesis de que el cuerpo se vuelve capital corporal (Bourdieu), un activo

acumulable mediante inversiones sistemáticas de tiempo, dinero y saber técnico, convertible en capital social y simbólico (prestigio, pertenencia, reconocimiento).

Esta lógica se expresa también en la gestión de la vida cotidiana. trabajar de noche para poder tener el día más libre para entrenar, así como en restricciones de sociabilidad y consumo (los entrevistados hacen mención a la reducción de las salidas y a las ganas de acostarse más temprano), articuladas con una racionalidad de recuperación y sueño medido. El proyecto corporal implica, por tanto, renunciaciones y reajustes que optimizan la performance.

Lejos de una visión recreativa, el tiempo libre aparece organizado por métricas, cargas y objetivos. Una atleta habla de que considera la práctica del Ironman dentro de su tiempo libre, pero como lo hace con disciplina y cierta estructura, en su cabeza, el tiempo libre es como su trabajo. En la misma línea, otro triatleta asume que las semanas de carga equiparan al medio horario laboral.

Aquí dialogan Elias y Dunning, el tiempo libre se productiviza, se vuelve espacio de automejora medible. La vivencia subjetiva oscila entre liberación y obligación por la estructura competitiva que te ata un poco según los atletas. La ambivalencia muestra cómo el placer del juego coexiste con formas de autodisciplina cercanas al cuerpo dócil de Foucault.

La extensión de dispositivos y plataformas (Garmin, potenciómetro, TrainingPeaks) instala un régimen de cuantificación, donde hoy todo es medido, existen parámetros, datos, estudios, las aplicaciones terminan consolidando una fuerte dependencia funcional. Este giro métrico dependiente expresa una gubernamentalidad de sí (Foucault), el sujeto se monitoriza, se compara con benchmarks y ordena su conducta en búsqueda de eficiencias crecientes. La tecnología aparece como mediadora de verdad (qué es entrenar bien) y como dispositivo de control temporal (ritmos, zonas, potencias), reforzando la conversión del tiempo de ocio en tiempo performativo.

Los testimonios exhiben una economía de la visibilidad. Una atleta explicita el uso estratégico de redes tras clasificar a un mundial. Otro entrevistado sigue marcas e influencers por curiosidad, pero filtra con criterio científico (papers, apps). Aquí la industria cultural (Adorno y Horkheimer) opera como plataforma de mercantilización de la experiencia, el cuerpo entrenado, el logro y el estilo de vida se hacen contenidos consumibles que, a la vez, pueden retornar en apoyos, auspicios y estatus. El capital corporal se convierte en rendimiento, visibilidad, reputación y oportunidades (simbólicas y materiales).

Es interesante ver cómo a lo largo de todas las entrevistas realizadas abunda un léxico gerencial (plan, objetivo, carga, recuperación, benchmarks), una moral de la eficiencia y del no hacer las cosas a medias, mencionan que si se ponen a hacer algo, lo tratan de hacer bien y le dedican el tiempo necesario. Esta gramática configura un habitus de rendimiento (Bourdieu), predisposiciones que orientan decisiones (dieta, sueño, salidas) y reorganizan el círculo social hacia gente relacionada al deporte y salidas más fit. El rendimiento se vuelve criterio ético e identitario. Más allá del cálculo instrumental, las voces subrayan sentido y bienestar, pero también estrés logístico y la necesidad de equilibrio. El capital corporal no es sólo físico, encarna valor simbólico, respeto, admiración, pertenencia, que alimenta la continuidad del proyecto. En este marco, el cuerpo-Ironman aparece como obra deliberada, un patrimonio que se cultiva y gestiona a través de la autovigilancia técnica, la economía del tiempo y la visibilidad mediática. Las entrevistas seleccionadas muestran que la construcción del cuerpo en el contexto Ironman no se limita a un proyecto físico y técnico, sino que se inscribe en trayectorias vitales y en procesos de construcción identitaria profundamente vinculados a lo emocional y lo social.

Varios atletas asocian el entrenamiento con la superación de barreras personales. Una participante relata que llegó al triatlón con miedo al agua y que la preparación la obligó a enfrentar ese temor hasta transformarlo en dominio técnico y disfrute. Otro entrevistado rememora cómo completar su primer Ironman significó demostrarse a sí mismo que podía. Estas narrativas ponen en evidencia la dimensión de capital emocional, la autoconfianza, la resiliencia y la sensación de logro se acumulan y se convierten en recursos para afrontar desafíos fuera del ámbito deportivo.

La noción de capital corporal de Bourdieu se amplía aquí para incluir la experiencia encarnada como un repertorio de habilidades, saberes y disposiciones que no son solo productivas en la competencia, sino que se proyectan a la vida diaria. Entrenar y competir en Ironman exige manejar fatiga, frustraciones y ajustes permanentes, lo que fortalece un habitus de adaptabilidad y control emocional, que dicho en otras palabras, junto a un cúmulo de cosas más, van formando un cierto tipo de formas de ser, estar y habitar el espacio que nos rodea. A esto le llamamos construcción identitaria.

5.3. Industria cultural y construcción identitaria.

En varios testimonios, el cuerpo-Ironman aparece también como marca identitaria. No sólo es vehículo de rendimiento, sino emblema de un estilo de vida que se comunica hacia el entorno social. Un triatleta expresa que la gente lo identifica por el deporte, es parte de quién es él. En esta línea, el cuerpo se convierte en soporte material de una narrativa personal que, al hacerse pública, por ejemplo, en redes sociales o en la interacción con pares, adquiere valor simbólico.

La industria cultural interviene no solo en la mercantilización de logros y entrenamientos, sino también en la configuración de modelos de referencia y comunidades de sentido. Varios entrevistados siguen a influencers, entrenadores y otros atletas en redes, no únicamente para obtener consejos técnicos, sino para sentirse parte de una comunidad global del triatlón. Este sentido de pertenencia refuerza el compromiso con el proyecto corporal y actúa como un mecanismo de motivación externa.

Los tatuajes con el logo del Ironman constituyen un ejemplo concreto de cómo el cuerpo se convierte en soporte simbólico de estas experiencias. Más allá de marcar la finalización de la competencia, funcionan como indicadores de pertenencia a una comunidad global y como manifestaciones visibles de una identidad construida a través del esfuerzo, la disciplina y la superación de límites personales. En este sentido, la práctica deportiva extrema y los símbolos que la acompañan operan como rituales de legitimación personal, donde el tiempo libre se organiza estratégicamente en torno a la consecución de metas significativas.

El tiempo libre, en este contexto, se vive como un espacio de autoafirmación y reconocimiento social. Aunque se planifica bajo criterios de eficiencia, también es experimentado como un tiempo propio que devuelve gratificaciones emocionales, vínculos y autoestima. Esto complejiza la lectura de la colonización del tiempo libre, si bien el entrenamiento responde a lógicas de productividad, para muchos entrevistados es también un medio de expandir su agencia personal y de conectar con redes de apoyo.

Las experiencias deportivas trascienden lo físico y lo técnico para inscribirse profundamente en la construcción identitaria de los participantes. La decisión de enfrentarse a un Ironman, a veces incluso sin haber transitado las etapas previas del triatlón sprint u olímpico, refleja un modo de organización del tiempo libre orientado a la autoafirmación y al desafío personal. Este uso del tiempo libre no se limita a ocupar espacios de ocio, sino que se convierte en una herramienta para estructurar la vida cotidiana y proyectar una narrativa de logro y resistencia.

Para quienes lo entrenan, el Ironman es mucho más que una carrera. Es algo que quienes lo practican, disfrutan mucho y aunque no sean profesionales ni se dediquen al 100% también implica compromiso, disciplina y dedicación. La preparación para este tipo de carreras es muy demandante, conlleva horas de entrenamiento, utilización de tecnologías, atención a las métricas y muchas veces la utilización constante de las redes sociales para compartir el proceso.

En las entrevistas que realizamos, los atletas cuentan cómo viven este camino y qué lugar ocupa en su día a día. Entre sus relatos aparecen temas que van más allá de lo deportivo, hablan desde cómo se mezcla el entrenamiento con su tiempo libre, el papel que cumplen los relojes, potenciómetros y aplicaciones, hasta la influencia que tienen las redes y los referentes que siguen. Siguiendo a Adorno y Horkheimer (2018), la industria cultural no sólo produce bienes o contenidos para el consumo, también genera modelos aspiracionales los cuales las personas incorporan como propios. En este caso, estos modelos se ven expresados en el atleta de cuerpo óptimo y disciplinado. Al participar en esa cultura, los atletas asumen hábitos, valores y formas de actuar ante los demás que se encuentran moldeadas por estos referentes culturales.

En la actualidad, como plantea Maiso (2018) esta lógica se renueva, lo que da lugar a la idea de industria cultural 2.0, donde todo se vuelve digital. Las redes sociales, las métricas y los dispositivos tecnológicos hacen que los sujetos ya no sean sólo consumidores, sino también productores de su propia imagen. En esta línea, muchos triatletas no solo entrenan, sino que también registran, comparten y muestran su proceso, buscando reconocimiento y pertenencia dentro de la comunidad.

De esta forma la industria cultural contemporánea moldea las identidades desde nuevas formas de control que son más sutiles. El cuerpo, las redes y el rendimiento se terminan mezclando en una misma lógica de productividad, donde el tiempo libre también se termina organizando según parámetros de eficiencia, exposición y validación social.

Entrenar para un Ironman, aún cuando no se haga de forma profesional, es algo que los entrevistados viven como una parte importante de su vida, que se inserta dentro de su tiempo libre pero que rara vez es completamente libre en el sentido de ausencia de exigencias. Aunque la mayoría afirma que lo hace porque le gusta, casi todos reconocen que ese gusto va acompañado de un compromiso que implica cumplir con lo que está pautado, manejar métricas y no improvisar. Han (2012) plantea que el tiempo libre se transforma en un espacio donde se

reproducen las mismas lógicas de autoexplotación y disciplina que en el propio trabajo, de esta manera, el descanso pasa a convertirse en otro ámbito de productividad.

Algunos lo expresan como un equilibrio entre libertad y responsabilidad, “es una mezcla de mi tiempo libre, pero a la vez con responsabilidad, porque me pongo objetivos y quiero llegar” (Entrevista N1). Bauman (2007) expresa que en la vida de consumo, las elecciones individuales se viven como proyectos personales y aunque estos parezcan autónomos, en el fondo están cargados de presiones externas, por ejemplo, decir que uno entrena para el Ironman porque le gusta, en realidad está condicionado por la presión social, por la búsqueda de pertenencia y por los modelos de éxito.

Otros admiten que, si bien es una elección personal, hay días que se acerca a la sensación de obligación, “si querés seguir haciendo las cosas y mantenerte en el camino que creés que es el correcto, hay que convencerse, hacerlo y listo” (Entrevista N4). Incluso hay quienes lo llaman directamente una obligación placentera, en la que el disfrute convive con la necesidad de cumplir con un plan,

Trato de seguir al pie de la letra el entrenamiento. En determinada forma es como si fuera una obligación, pero no es una obligación que yo tenga que hacer de mala gana, sino que es algo que me gusta hacer. Es como mi trabajo, soy de las personas que les gusta el trabajo que hace [...] es una obligación tener que ir a trabajar, pero me gusta. (Entrevista N7)

También aparece la idea de que el entrenamiento funciona como un espacio de regulación emocional, no solo física. Un entrevistado dice,

A veces estás muy enroscado con el trabajo, problemas que no tienen mucha solución, y venís con la cabeza a mil. Te vas a entrenar y cuando volvés se te pasa todo, arrancamos el día de vuelta y vemos cómo se encara. Así te baja el pulso, no hay nada como un buen cansancio para calmarlo (Entrevista N6).

Esta función de descarga se mezcla con el compromiso de mejorar, lo que refuerza la idea de que no se trata solo de pasar el rato, sino de integrar el deporte a un proyecto personal de bienestar y rendimiento.

En este marco, la tecnología ocupa un lugar central. Todos los entrevistados usan algún tipo de dispositivo para medir, registrar y analizar su rendimiento, algunos son, Garmin, ciclocomputadoras, potenciómetros, pulsómetros y, sobre todo, aplicaciones como

Trainingpeaks, donde el entrenador carga los entrenamientos y se guarda el registro de cada sesión. Para algunos, es una herramienta útil que hay que manejar con criterio,

Lo malo puede ser o la amenaza que puede tener la tecnología es que uno se haga adicto a analizar demasiado, Yo creo que el análisis es bueno, siempre y cuando uno lo tome como eso, como un parámetro de lo que fuiste en ese momento, ese día y cómo te guías para ver dónde enfocarte para mejorar. Pero es como una permanente lucha, porque es muy fácil, no te voy a decir enviciarse, pero acostumbrarse a eso y al final no somos máquinas, obviamente. Está bueno saber cómo fue tu frecuencia cardíaca, cuándo corriste a cierto ritmo y en qué altimetría estabas en ese momento para calcular un montón de cosas.

(Entrevista N1)

Para otros, es casi imprescindible, “si vas a la piscina y te olvidás el reloj, volvés a buscarlo, sino es como si no hiciste el entrenamiento. Pero sí, te crea una dependencia. Sin embargo, cuando yo empecé usaba relojes comunes nomas” (Entrevista N7). Este uso intensivo de la medición se vincula con lo que Foucault (2002) denomina tecnologías de control, donde los sujetos se auto vigilan y se disciplinan a través de dispositivos que convierten cada aspecto del cuerpo en dato. De este modo, el entrenamiento se vuelve inseparable de la cuantificación, consolidando una lógica de rendimiento permanente.

Más allá del grado de dependencia, todos coinciden en que la medición aporta control y estrategia. “Sé cuáles son mis límites, y si voy por encima de ellos, me va a pasar factura antes de terminar la carrera [...] Para eso la tecnología nos da mil datos” (Entrevista N6). Otro señala que antes se entrenaba por sensaciones y que ahora,

Se entrena buscando parámetros, datos, estudios y a través de tests. Se trabaja de esa forma o al menos esa es la metodología que aplica el profe con nosotros. Creo que eso te ayuda a tener un entrenamiento más controlado, más enfocado, con un objetivo claro. Antes también se podía lograr, pero te tenías que basar mucho más en la persona, en el deportista, en sus sensaciones y percepciones. Hoy en día con unas simples mediciones podes evitar depender sólo de eso. (Entrevista N4)

En este sentido, las métricas no son solo un accesorio, sino un componente que ordena y condiciona las decisiones durante el entrenamiento y la competencia.

Esto lo podemos relacionar con lo que dice Foucault (2002), conceptualiza en Vigilar y castigar como la lógica de la disciplina, un poder no ejercido sólo por los de afuera, sino interiorizado por los sujetos, a través de la tecnología se convierten en sus propios vigilantes. Pasan a gestionar y a

corregir todo lo relacionado con su cuerpo basándose en cifras y parámetros. El cuerpo se transforma en un objeto de cálculo y supervisión constante, siendo una pantalla quien devuelve datos en tiempo real. Es así como los atletas pasan a disciplinarse bajo las lógicas de lo que el autor llama tecnologías de poder, mecanismos que producen sujetos responsables, eficientes y atentos a optimizar su rendimiento constantemente.

Las redes sociales aparecen como otro eje importante en la construcción identitaria. Para algunos, son un espacio de visibilidad y proyección, “cuando clasifiqué a mi primer mundial [...] Le dije a todos que me siguieran [...] Las empresas se fijan en cuánta gente te sigue” (Entrevista N1). Este uso estratégico convierte el perfil personal en una plataforma para mostrarse, vincularse con marcas y generar comunidad. En el caso de esta atleta, la utilización de Instagram derivó en la formación de un grupo de mujeres con intereses comunes, mostrando cómo las redes pueden pasar de herramienta de marketing a espacio de pertenencia.

En otros casos, las redes funcionan más como un diario de entrenamiento compartido. “Me encanta compartir lo que entreno [...] Cuando no tengo ganas y lo hago igual [...] Que vean que no todo es color de rosa” (Entrevista N2). Esa sinceridad también es una forma de construir imagen, mostrando constancia y compromiso, pero sin ocultar las dificultades. Además, compartir contenido genera retroalimentación, “la gente se copa mucho [...] Me preguntan en qué ando [...] Me gusta motivar a la gente” (Entrevista N2).

Prácticamente todos los entrevistados siguen a otros deportistas, entrenadores o marcas en redes, aunque la mayoría afirma no copiar rutinas directamente. La búsqueda es más bien de inspiración, aprendizaje o actualización. De todos se aprende algo comenta el entrevistado N6, mientras que otro destaca, “primero confío en la persona que me entrena [...] Siempre trato de basarme en alguien que estudió, o en un paper” (Entrevista N4). Esto marca una diferencia entre dejarse llevar por tendencias y seleccionar la información que se ajusta a un plan personalizado.

En cuanto a los referentes, varios mencionan tener ídolos o figuras admiradas, tanto del triatlón como de otros deportes. Siempre más o menos estamos influenciados, varios reconocen que esos referentes modelos influyen en ellos, aunque terminan adaptando eso que ven a sus propias posibilidades. Esa admiración no siempre es algo que se piensa de forma consciente, sino que muchas veces se trata de incorporar, casi sin darse cuenta, ciertos gestos, ideas o formas de hacer las cosas que parecen funcionarles bien a otros.

La industria cultural no solo provee los productos (dispositivos, aplicaciones, contenido digital), sino que también establece marcos simbólicos en los que el deportista construye su identidad, entre el esfuerzo propio y la imagen que proyecta hacia los demás.

5.4. Deporte como dispositivo de control y distinción.

Analizar el deporte como un dispositivo de control y distinción implica comprender que no es solo una actividad física o una experiencia vinculada al ocio, sino un fenómeno complejo que organiza la vida cotidiana, regula comportamientos y configura jerarquías simbólicas. En este marco, el Ironman se presenta como un caso paradigmático, siendo una práctica que exige niveles de disciplina, planificación y autorregulación poco comunes en otros deportes amateur, otorgando a quienes la sostienen un lugar social diferenciado.

En las sociedades contemporáneas, el tiempo libre ya no se concibe simplemente como un espacio de descanso o desconexión, sino que se resignifica como un ámbito donde se reproducen las lógicas de productividad, rendimiento y autoexplotación propias del capitalismo tardío como señala Marcuse (1964, p.4), “la libertad aparente se convierte en conformidad, el individuo integra las necesidades del sistema como propias, autoexplotándose voluntariamente”. Asimismo, Adorno y Horkheimer (1947, p.13) advierten que “la cultura de masas administra la conciencia del individuo, transformando la diversión en un instrumento de control”. Por ello, actividades como la preparación para un Ironman no deben entenderse como momentos de pura diversión o relajación, sino como espacios donde se ejercen y refuerzan mecanismos de control que atraviesan el cuerpo, el tiempo y la identidad. El control en el contexto del Ironman se manifiesta de diversas formas, mediante la planificación meticulosa de los entrenamientos, diseñada por entrenadores especializados y gestionada en plataformas digitales que permiten un seguimiento constante. Estos programas no solo indican distancias o tiempos, sino que prescriben intensidades específicas, ritmos, cargas y períodos de recuperación. Más que cada sesión tiene un objetivo concreto, lo que limita la improvisación y convierte la práctica en un proceso altamente estructurado. Incluso quienes no compiten profesionalmente organizan su preparación similar a atletas de alto rendimiento. Como se expresa en una de las entrevistas,

Training Pics que es como una aplicación que uso y es muy importante porque ahí me manda la rutina el entrenador. Después uso un Garmin que también es importante para mí

porque me marca el ritmo, me marca la frecuencia y todo eso. Y después no uso más tecnología. (Entrevista N3)

La rigurosa organización del tiempo es un rasgo fundamental en esta práctica, el tiempo libre, tradicionalmente concebido como separado del trabajo, en el caso del Ironman se fusiona con la lógica laboral, el atleta debe gestionar su tiempo para entrenar, descansar y alimentarse con la misma precisión con que se planifica una jornada laboral, y esto claramente evidencia cómo el tiempo libre puede dejar de ser un espacio de libertad para convertirse en un tiempo disciplinado, orientado a maximizar el rendimiento personal.

La tecnología cumple un papel central como herramienta de control, dispositivos como relojes inteligentes, potenciómetros, ciclocomputadoras o pulsómetros registran datos sobre frecuencia cardíaca, potencia, velocidad y cadencia, entre otros indicadores y estos datos se sincronizan con aplicaciones que almacenan y analizan la información, permitiendo al deportista y entrenador evaluar avances y ajustar estrategias. Así, el control no es solo externo (mediante el entrenador) sino también internalizado, el atleta aprende a autoevaluarse, corregirse y regular sus esfuerzos con base en parámetros objetivos esta autorregulación refuerza la noción del deporte como dispositivo de control, pues trasciende el entrenamiento y se transforma en un hábito que ordena la vida diaria.

El control también alcanza dimensiones emocionales y conductuales, muchos atletas establecen rutinas estrictas con horarios fijos, pautas alimenticias y períodos de descanso, configurando un estilo de vida donde las decisiones personales se subordinan a las exigencias del plan. Esta lógica introduce una tecnología del yo, prácticas voluntarias que actúan como mecanismos de vigilancia y normalización, moldeando conducta e identidad. En el Ironman, cumplir con el plan no es solo requisito para mejorar, sino parte constitutiva de la identidad del atleta, quien se reconoce y es reconocido como alguien disciplinado, constante y comprometido, como se afirma en diálogo con un entrevistado,

No, lo hago porque me gusta. El día que deje de gustarme, buscaré otra cosa para hacer en ese tiempo... pero sí le dedico el tiempo. Es verdad que a veces uno no tiene ganas de entrenar, o no está muy motivado, aunque a mí no me pasa tanto. Pero alguna vez sí pasa, y bueno, en esos días lo tomás casi como una obligación, porque si querés seguir haciendo las cosas y mantenerte en el camino que creés que es el correcto, hay que convencerse. (Entrevista N4)

Además, el Ironman funciona como un marcador de distinción. Su acceso está condicionado por varios factores. En primer lugar, el alto costo económico, inscripción, viajes, equipamiento y tecnología implican una inversión considerable no al alcance de todos y a esto se suma el capital cultural y social necesario para integrarse a grupos de entrenamiento, acceder a entrenadores calificados o comprender y aplicar los conocimientos técnicos que la disciplina demanda, esta selectividad refuerza su carácter exclusivo, diferenciando a los participantes no solo por capacidad física, sino por pertenecer a un sector con ciertos recursos y habilidades. Como Bourdieu (1979, p. 35) señala, “el gusto es siempre un indicador social: determina la pertenencia a un grupo y marca la diferencia frente a quienes no poseen los mismos recursos culturales”.

La distinción también se construye a través de la visibilidad. Participar (y completar) un Ironman otorga prestigio en diversos ámbitos como en la comunidad deportiva, el círculo social e incluso redes sociales, donde muchos comparten entrenamientos, logros y reflexiones. Esta exposición no es neutral, contribuye a consolidar una imagen pública de compromiso, superación y resistencia, ubicando al atleta en un lugar simbólicamente elevado frente a quienes no pueden o no desean asumir un desafío semejante. El reconocimiento proviene no solo del rendimiento, sino de la narrativa construida en torno a experiencia, esfuerzo, constancia y capacidad para superar dificultades, como señaló una atleta,

Me libera de las presiones laborales porque trabajo con mucha cabeza, muy sentada y muy al estar al servicio de otras personas, me libera de esa presión. Pero sí me exige porque me gusta cumplir con la rutina y lleva muchas horas y mucha logística para poder hacerlo y sí a veces me estresa. (Entrevista N3)

En la práctica, control y distinción no son dimensiones separadas, sino que se entrelazan constantemente, cumplir rigurosamente un plan no solo optimiza el rendimiento, sino que también diferencia, no cualquiera puede o quiere mantener una rutina tan exigente durante meses y a su vez, pertenecer a este grupo selecto refuerza el compromiso con el control, generando un círculo donde disciplina y estatus se retroalimentan, la distinción obtenida incentiva mantener el control, a su vez el control sostenido fortalece la posición distintiva.

Desde la perspectiva de los participantes, el tiempo libre en esta lógica no es un espacio vacío o separado, sino un tiempo productivo orientado a optimizar cuerpo y mente, no se trata solo de descansar o desconectar, sino de invertir esfuerzos y recursos en construir un yo disciplinado, sano, exitoso, como expresó otro entrevistado,

Si no sos profesor de Educación Física o no sos un deportista que vive el deporte, muchas veces el tiempo libre se asocia con no hacer nada [...] Pero sí creo que es importante dedicarle tiempo a tu cuerpo, a sentirte bien, y a mantener una cierta base de movimiento y cuidado físico. Eso, a largo plazo, marca una gran diferencia. (Entrevista N4)

El Ironman puede entenderse como un espacio donde el deporte actúa simultáneamente como tecnología de control que regula, mide y normaliza prácticas corporales y conductas cotidianas y como mecanismo de distinción que jerarquiza y visibiliza a quienes lo practican. Esta doble dimensión contribuye a construir subjetividades marcadas por la disciplina, la superación personal y la pertenencia a un grupo reducido con un capital simbólico específico. Como Bourdieu (1979, p. 170) afirma, “las opciones estéticas de una persona crean fracciones de clase y separan activamente una clase social de las otras clases sociales de una sociedad”. El análisis de las experiencias de los entrevistados muestra que el deporte, particularmente en modalidades exigentes como el triatlón o Ironman, no es solo una práctica física o recreativa, sino un dispositivo que articula mecanismos de control personal y social, así como formas de distinción simbólica.

Es paradigmático ver como el deporte es un espacio donde se ejerce un fuerte control sobre el cuerpo y la rutina diaria, más el entrenamiento riguroso, que demanda varias horas y una planificación detallada, es parte de una disciplina autoimpuesta que regula tiempos, hábitos e incluso la alimentación, configurando una lógica de autoexigencia constante y tal como señala uno de los entrevistados, “son competencias que requieren prepararlas. No es que voy a ir a correrla y la corro. No, realmente requieren una preparación. Y tienes que organizarte” (Entrevista N6), quien agrega que esta organización implica sacrificar otras actividades para cumplir con los entrenamientos. Esta estructura rígida se evidencia también en la dependencia tecnológica para medir y controlar el desempeño, ejemplificada en, “hoy por hoy, hacés todo muy medido, muy muy medido [...] yo sé cuáles son mis límites, y si voy por encima de ellos, me va a pasar factura antes de terminar la carrera” (Entrevista N6). Así, el deporte funciona como un mecanismo donde el sujeto se somete a una disciplina que condiciona y regula sus prácticas cotidianas.

Pero por otro lado, la práctica deportiva actúa como medio para establecer distinciones sociales y simbólicas, la elección de modalidades como triatlón o Ironman, deportes con exigencias físicas elevadas, costos económicos importantes y un fuerte componente competitivo, funcionan como

marcadores de identidad y estatus, más la constante superación de límites y la participación en competencias reconocidas permiten a los atletas diferenciarse y construir una identidad basada en la constancia, disciplina y sacrificio, lo tenemos en palabras de uno de los entrevistados, “siempre trato de transmitir a mis compañeros y a la gente que empieza [...] todos pueden [...] Requiere entrenamiento, hay que dedicarse, y se hace. Está al alcance de cualquiera de nosotros” (Entrevista N6), lo que implica que alcanzar estos niveles es un logro personal y colectivo que distingue a quienes lo practican. Además, el deporte se entiende como un estilo de vida y forma de autoafirmación, “lo considero como un estilo de vida [...] para estar manteniéndome más saludable” (Entrevista N7), reafirmando que la actividad física trasciende el ejercicio y se convierte en un espacio donde se negocian identidades y se construyen prestigios.

Las entrevistas evidencian que el deporte cumple una función de control y distinción no solo hacia el exterior, sino también hacia el propio sujeto, promoviendo vigilancia interna y constante autoevaluación. El deporte aparece como una práctica social compleja, donde autoexigencia, control corporal y reconocimiento social se entrelazan, consolidando un campo donde se reproducen jerarquías y formas específicas de subjetivación.

6. Consideraciones finales

Llegar al final de este recorrido investigativo implica, más que un cierre, una pausa dentro de un proceso de reflexión que sigue abierto. Este trabajo nació de una inquietud sencilla y a la vez profunda, comprender cómo las personas viven su tiempo libre en un mundo que, paradójicamente, parece no dejarnos nunca libres del todo. A medida que avanzamos entre lecturas, entrevistas y análisis, fuimos descubriendo que el tiempo libre no es un territorio vacío ni una simple pausa del trabajo, sino un espacio donde se inscriben con fuerza los valores, tensiones y mandatos de nuestra época.

El Ironman, más que un evento deportivo, se reveló como una metáfora del presente, cuerpos que se entrenan hasta el límite, relojes que miden cada respiración, rutinas que se planifican con precisión milimétrica. Todo ello en nombre de la libertad, del bienestar o del crecimiento personal. Pero detrás de esa aparente autonomía emergen huellas más profundas, la exigencia constante, la disciplina convertida en virtud, la productividad infiltrándose en los márgenes de la vida cotidiana.

Reflexionar sobre el tiempo libre a partir de estas prácticas nos permitió mirar de otro modo aquello que suele pasar inadvertido, cómo el deseo de superarse puede transformarse en un deber, cómo el ocio puede volverse trabajo, y cómo, aún en el intento por escapar de las lógicas del rendimiento, terminamos muchas veces reproduciéndose. El presente trabajo permitió profundizar en la comprensión del tiempo libre como categoría socialmente construida y, particularmente, en su resignificación en el contexto contemporáneo del evento Ironman de Punta del Este. A partir del análisis teórico y empírico realizado, se evidenció que el tiempo libre, lejos de representar un espacio autónomo o desprovisto de las lógicas productivas, se configura como una extensión simbólica y material del tiempo de trabajo, donde se reproducen valores como la eficiencia, la autodisciplina y la autoexplotación.

Las entrevistas realizadas mostraron que los participantes del Ironman conciben su tiempo libre como un espacio de realización personal, pero atravesado por estructuras normativas que los impulsan a la mejora constante y al control del cuerpo. En esta línea, la práctica deportiva extrema se elige como un ámbito donde confluyen placer y obligación, libertad y exigencia,

configurando un modo de vida regido por la lógica del rendimiento. El entrenamiento, la planificación y la cuantificación permanente del desempeño transforman el tiempo libre en un territorio de productividad individual, donde la frontera entre el trabajo y el tiempo libre se vuelve cada vez más difusa.

Desde el punto de vista teórico, las interpretaciones de Adorno, Horkheimer y Han permiten comprender cómo el tiempo libre, en las sociedades de la modernidad tardía, se encuentra subsumido por la industria cultural y las lógicas neoliberales de optimización. Los aportes de Marx y Bourdieu resultaron igualmente esclarecedores al mostrar que el cuerpo se convierte en un capital que se acumula, se exhibe y se valoriza simbólicamente, mientras que las diferencias de clase y los *habitus* condicionan los modos de acceso y de práctica dentro del campo deportivo. En el caso del Ironman, la participación requiere una fuerte inversión económica, temporal y emocional, lo que refuerza su carácter selectivo y su función como marcador de distinción social. Asimismo, las perspectivas de Elias y Dunning permitieron situar el fenómeno dentro de un proceso civilizatorio que regula y canaliza las tensiones emocionales a través del deporte, estructurando el tiempo libre como un espacio normado y controlado. En el Ironman, esa regulación se expresa en la autoimposición de metas, la búsqueda de superación constante y la vigilancia tecnológica del propio cuerpo, lo que revela la internalización de los mecanismos de control y autogobierno característicos de la racionalidad neoliberal.

La presencia constante de tecnologías de medición (relojes, potenciómetros, aplicaciones) confirma lo que Foucault conceptualiza como tecnologías de control. Los deportistas internalizan el poder disciplinario y se vuelven vigilantes de su propio cuerpo, cuantificando y corrigiendo cada acción. Así, el tiempo libre se transforma en un espacio de vigilancia y autoevaluación, donde la búsqueda de mejora continua sustituye el disfrute espontáneo.

A su vez, el Ironman funciona como un dispositivo de distinción social. Siguiendo a Bourdieu (1979), la práctica se constituye como un marcador simbólico de clase y de *habitus*, al requerir altos niveles de inversión económica, tiempo y capital cultural. El prestigio asociado a completar un Ironman no reside únicamente en la proeza física, sino en la imagen pública de disciplina, constancia y éxito que produce. En este sentido, el evento reafirma jerarquías simbólicas y configura identidades asociadas a la meritocracia y la autosuperación, reforzando valores dominantes del orden social.

El análisis también mostró que el deporte, como afirmaban Elias y Dunning (1992), opera como una forma civilizada de canalización emocional y control de los impulsos. En el Ironman, la tensión se regula mediante la planificación y la cuantificación, desplazando la espontaneidad hacia la estructura. El cuerpo se convierte en el espacio donde confluyen placer y control, deseo y disciplina, libertad y obligación.

En suma, la investigación permitió comprender que el Ironman no representa una fuga del sistema productivo, sino uno de sus escenarios privilegiados. Allí donde parece existir libertad, opera una nueva forma de sujeción, el rendimiento como modo de vida. El tiempo libre deja de ser una pausa del trabajo para volverse un ámbito de producción simbólica, donde la identidad se construye a partir del sacrificio y la optimización.

Reflexionar sobre este fenómeno invita a repensar el sentido del tiempo libre en las sociedades contemporáneas y, en particular, en el campo de la Educación Física. Si el deporte puede seguir siendo un vehículo de emancipación, ello dependerá de nuestra capacidad de recuperar en el movimiento un espacio de encuentro, placer y construcción colectiva, más allá de las lógicas del rendimiento y la productividad. Comprender esta tensión no significa resolverla, sino reconocer en ella la oportunidad de imaginar otros modos de habitar el tiempo, el cuerpo y la libertad.

En síntesis, el análisis desarrollado evidencia que el Ironman opera como un dispositivo sociocultural en el que se articulan prácticas corporales, discursos de rendimiento y procesos de construcción identitaria funcionales a las lógicas del capitalismo contemporáneo. El tiempo libre deja de ser un espacio de liberación para convertirse en un escenario de producción simbólica, donde la libertad se experimenta como obligación y el disfrute como deber. Este proceso pone de manifiesto una paradoja central de la modernidad tardía: la búsqueda de autonomía termina produciendo nuevas formas de dependencia.

Finalmente, esta investigación invita a continuar problematizando el lugar del tiempo libre y del deporte en las sociedades actuales, especialmente desde la Educación Física y las Ciencias Sociales. Explorar otras prácticas, contextos y grupos sociales podría contribuir a ampliar la comprensión de cómo se configuran hoy los modos de habitar el cuerpo, el tiempo libre y la vida cotidiana en un mundo donde la productividad se ha convertido en principio organizador de la existencia. En ese sentido, el tiempo libre continúa siendo un campo de disputa entre emancipación y control, entre disfrute y rendimiento, y su estudio crítico resulta imprescindible para pensar alternativas que recuperen su potencial verdaderamente liberador.

Quizás, al final de este recorrido, lo que queda no sea una respuesta definitiva, sino una invitación a seguir preguntando. Comprendimos que el tiempo libre no es un espacio dado, sino un campo de disputa, que la libertad no siempre se encuentra en los márgenes del trabajo, y que, a veces, habita en la conciencia de esa tensión. El Ironman, con su épica del esfuerzo y su ritual de superación, nos devolvió una imagen clara de la modernidad, cuerpos que buscan sentido mientras corren, pedalean y nadan hacia una meta que nunca termina de alcanzarse.

Tal vez el verdadero desafío no consiste en llegar antes, ni en hacerlo más fuerte, sino en aprender a detenerse, a mirar alrededor y a preguntarse para quién y para qué corremos. Si el tiempo libre puede volver a ser un espacio de creación y no de rendimiento, si puede recuperarse como un territorio donde el cuerpo se exprese sin ser medido, entonces quizás aún haya esperanza de reinventar la libertad en medio de un mundo que todo lo cronometra.

Esta investigación cierra, pero no concluye. Quedan abiertas las preguntas, los cuerpos, los gestos que resisten. Y con ellos, la posibilidad de seguir pensando que otro tiempo (menos productivo, más humano) todavía es posible.

7. Anexos

Cronograma organizativo

Columna 1	Abril	Mayo	Junio
ACTIVIDADES	Revisión del proyecto y ajustes iniciales.	Avance en la sistematización del marco teórico.	Diseño de instrumentos de campo: guías de entrevista y pautas de observación.
	Definición final del tema, problema, objetivos e hipótesis.	Revisión de antecedentes nacionales e internacionales sobre el evento.	Contacto con posibles entrevistados / preparación para el trabajo de campo.
	Recopilación y lectura intensiva de bibliografía teórica.	Delimitación y definición de las categorías analíticas principales.	Recolección de material audiovisual y publicitario del Ironman.
	Inicio del armado del marco teórico y conceptual.	Elaboración de la estrategia metodológica definitiva.	Avance en el capítulo teórico-metodológico.
	Junio	Julio	Agosto
	Diseño de instrumentos de campo: guías de entrevista y pautas de observación.	Realización de entrevistas exploratorias a usuarios de Ironman.	Continuación de entrevistas en profundidad y registro de testimonios.
	Contacto con posibles entrevistados / preparación para el trabajo de campo.	Análisis preliminar de discursos institucionales y medios.	Observación en entrenamientos, espacios físicos u online.
	Recolección de material audiovisual y publicitario del Ironman.	Organización y codificación inicial del material recolectado.	Inicio del análisis de contenido y construcción de matrices de sentido.
	Avance en el capítulo teórico-metodológico.	Escritura de parte del capítulo metodológico y corpus empírico.	
	Octubre	Noviembre	Diciembre
	Redacción del análisis completo, con cruce entre teoría y empiria.	Trabajo de campo in situ en el Ironman Punta del Este.	Corrección de estilo y coherencia interna de la tesis.
	Revisión del marco teórico y su articulación con los hallazgos.	Incorporación de lo observado al análisis.	Revisión formal con tu tutor/a.
	Avance en las conclusiones preliminares.	Revisión y redacción final de conclusiones y aportes.	Armado final del documento.

Preguntas para la entrevista personal

1. ¿Podés contarme un poco sobre vos, a qué te dedicás y cómo llegaste al mundo del triatlón?
2. ¿Cuándo y por qué decidiste participar por primera vez en un Ironman?
3. ¿Qué lugar ocupa el entrenamiento para el Ironman en tu rutina semanal?
4. ¿Cómo organizas tu día a día para poder entrenar? ¿Tuviste que cambiar o dejar de hacer cosas por esto?
5. ¿Considerás que entrenar para el Ironman es parte de tu tiempo libre o lo vivís más como una obligación? ¿Por qué?
6. ¿Sentís que hay alguna presión ya sea interna o de afuera para mejorar o superar tus límites? ¿De dónde pensás que viene?
7. ¿Qué le dirías a alguien que cree que el tiempo libre es simplemente descansar o “no hacer nada”?
8. ¿Usás tecnologías como relojes, aplicaciones o medidores para tus entrenamientos? ¿Qué importancia tiene para vos?

9. ¿Seguís influencers, marcas, entrenadores o rutinas en redes sociales? ¿Qué papel tienen en tu vida deportiva?
10. ¿Sentís que entrenar para el Ironman te libera o te exige tanto como un trabajo?
11. ¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo desde que empezaste a entrenar para Ironman?
12. ¿Hay algo más que te gustaría agregar o compartir sobre esta experiencia?

Referencias bibliográficas:

- Adorno, T. W. (2003). *Erziehung zur Mündigkeit: Vorträge und Gespräche mit Hellmut Becker 1959–1969*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Adorno, T. W., & Horkheimer, M. (2018). *Dialéctica de la Ilustración* (J. J. Sánchez, Trad.; 10.^a ed., 1.^a reimp.). Editorial Trotta. (Obra original publicada en 1947)
- Adorno, T. Tiempo libre. In: ADORNO, Theodor. Cultura y sociedad. Madrid: Akal, 2020.
- Alexander Vaz. (2006). *Reflexões de passagem sobre o lazer. Notas sobre a pedagogia da indústria cultural*.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bourdieu, P. (1988). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Taurus.
- Bourdieu, P. (2000). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto* (2.^a ed.). Taurus. (Obra original publicada en 1979)
- Bourdieu, P. (2012). *Sociología y cultura*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Byung-Chul Han. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Carvalho, J. J. de. (2013). Los estudios culturales en América Latina: Una propuesta de refundación. *Revista Estudios Culturales*, 10(1), 45–60.
- Castro, E. (2012). *El vocabulario de Michel Foucault: Un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores* (Ed. ampliada). Buenos Aires: Ediciones La Cebra.
- Castro-Gómez, S. (2005). Apogeo y decadencia de la teoría tradicional: Una visión desde los intersticios. En S. Castro-Gómez & R. Grosfoguel (Eds.), *Estudios culturales latinoamericanos: Una carta de navegación* (pp. 59–73). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana / Instituto Pensar.
- Elias, N., & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización* (J. Ortega, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (Trad. A. Garzón del Camino, 2.^a ed.). Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Gomes, C. y Elizalde, R. (2009) « Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad ».
- Guttmann, A. (1994). *Del rito al récord: la naturaleza del deporte moderno*. Paidós.
- Jordi Maiso. (2018). *Industria cultural. Génesis y actualidad de un concepto crítico*.
- Marx, K. (2017). *El capital: Crítica de la economía política* (T. I, P. Scaron, Trad.). Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1867)
- Marx, K. (2022). *El capital* (Obra completa en estuche). Ediciones Akal.
- Maiso, J. (2018). *Industria cultural: génesis y actualidad de un concepto crítico*.
- Munné, F. (2017). *Psicología del ocio* (9.^a ed.). Editorial UOC.
- Munné, F. (reimp. 2010). *Psicosociología del tiempo libre : un enfoque crítico*. -- México : Trillas, 1980.
- Olivera, P. (2014). “Entrenamiento mental en deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este.” (Tesis).

Pedraza Gómez, Z. (2007). Perspectivas de los estudios del cuerpo en América Latina. *Revista Colombiana de Sociología*, 30(1), 29–56.

Rodríguez Feilberg, N. (2023). Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida. (Tesis de posgrado).

Werle, V. (2017). *Turismo, formación, industria cultural* (Tesis doctoral).

Artículo Web: “Todo lo que necesita saber sobre el Ironman antes de empezar”.

<https://www.ekoi.com/es-uy/blog/todo-lo-que-necesita-saber-sobre-el-ironman-antes-de-empezar#:~:text=La%20etiqueta%20Ironman%20significa%20%22hombre, finales%20de%20los%20a%C3%B1os%2070>.