

**Tiempo libre, rendimiento y disciplina:
Representaciones sobre el uso del tiempo por practicantes del Ironman
en Punta del Este**

**Leisure time, high performance and discipline:
Representations about time use by Ironman practitioners in Punta del
Este**

**Tempo livre, desempenho e disciplina:
Representações do uso do tempo por atletas de Ironman em Punta del
Este**

Aldana Miraballes¹ , Nicolás Fumero² , Ignacio Díaz³ , Rodrigo Píriz⁴ 

¹ Universidad de la República, Punta del Este, Maldonado, Uruguay.

² Universidad de la República, Punta del Este, Maldonado, Uruguay.

³ Universidad de la República, Punta del Este, Maldonado, Uruguay.

⁴ Universidad de la República, Punta del Este, Maldonado, Uruguay.

Autor correspondiente:

Rodrigo Píriz

Email: piriz.rod@gmail.com

Cómo citar: Miraballes, A., Fumero, N., Díaz, N. & Píriz, R. (2026). Leisure time, high performance and discipline: Representations about time use by Ironman practitioners in Punta del Este. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 17(36), e24563. <http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v19i38.24563>

RESUMEN

Este trabajo aborda la transformación del uso del tiempo libre en el marco de las sociedades contemporáneas, marcadas por lógicas neoliberales de rendimiento, consumo y autogestión. A partir del caso del Ironman Punta del Este, la investigación realizada analizó cómo los participantes resignifican su tiempo libre mediante prácticas corporales altamente racionalizadas, voluntarias y profundamente normativizadas, atravesadas por discursos de autosuperación, éxito y exigencia. Así, el tiempo libre se convierte en espacio productivo, donde se articulan cuerpo, técnica y mercado. Se propone como categoría de análisis el concepto de tiempo libre y dos ejes que estructuran el análisis: la relación entre tiempo libre e industria cultural, y, entre tiempo libre, deporte y máximo rendimiento. Estas categorías permiten desentramar diferentes dimensiones que configuran el fenómeno, contribuyendo a una comprensión crítica y situada del tiempo libre en contextos de alta competencia deportiva como espacios de autoidentificación y producción del yo. **Palabras clave:** Tiempo libre, Ironman Punta del Este. Rendimiento y disciplina. educación del cuerpo.

ABSTRACT

This work addresses the transformation of the use of leisure time within the framework of contemporary societies, marked by neoliberal logics of performance, consumption, and self-management. Based on the case of the Ironman Punta del Este, the research conducted analyzed how participants re-signify their leisure time through highly rationalized, voluntary, and deeply normativized bodily practices, shaped by discourses of self-improvement, success, and exigency. Thus, leisure time becomes a productive space, where body, technique, and market are articulated. The concept of leisure time is proposed as a category of analysis and two axes that structure the analysis: the relationship between leisure time and the cultural industry, and between leisure time, sport, and high performance. These categories make it possible to disentangle different dimensions that configure the phenomenon, contributing to a critical and situated understanding of leisure time in contexts of high sports competition as spaces of self-identification and production of the self.

Keywords: Leisure time. Ironman Punta del Este. Performance and discipline. Body education.

RESUMO

Este artigo aborda a transformação do uso do tempo livre nas sociedades contemporâneas, marcadas pelas lógicas neoliberais da performance, consumo e autogestão. Utilizando o Ironman Punta del Este como estudo de caso, a investigação analisa como os participantes redefinem o seu tempo livre através de práticas corporais altamente racionalizadas, voluntárias e profundamente reguladas, permeadas por discursos de autoaperfeiçoamento, sucesso e alto desempenho. Assim, o tempo livre torna-se um espaço produtivo onde corpo, técnica e mercado se articulam. O conceito de tempo livre é proposto como categoria analítica, juntamente com dois eixos que estruturam a análise: a relação entre o tempo livre e a indústria cultural, e a relação entre o tempo livre, o desporto e o alto desempenho. Estas categorias permitem desvendar diferentes dimensões que moldam o fenómeno, contribuindo para uma compreensão crítica e situada do tempo livre em contextos de competição desportiva de alto nível como espaços de auto-identificação e produção do eu.

Palavras-chave: Tempo livre. Ironman Punta del Este. Performance e disciplina. Educação do corpo.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo es producto de una investigación desarrollada en el marco del grupo de investigación “Estudios culturales y sociales sobre el juego, lo lúdico y la educación del cuerpo” de la Universidad de la República (Uruguay). El trabajo indaga los usos y significados del tiempo libre en participantes del Ironman, particularmente en la ciudad de Punta del Este, Uruguay. Centra su análisis en comprender cómo es vivido y significado el tiempo libre por personas que lo ocupan con prácticas corporales de alta exigencia, atravesadas por elevados niveles de disciplina, rendimiento y dedicación.

Partimos del supuesto de que el tiempo libre no constituye un espacio neutro ni meramente residual respecto del trabajo, sino que está social, cultural y económicamente construido. En eventos como el Ironman, dichas construcciones adquieren una expresión particular, articulada con valores contemporáneos como el rendimiento, la competencia y el consumo. Las preguntas que orientaron la investigación y a las que se pretende dar respuesta en este trabajo son: ¿Qué representa el tiempo libre para quienes participan en el Ironman? ¿Cómo construyen subjetivamente diferentes significados entorno a esta práctica? Y, ¿qué discursos atraviesan dichas prácticas?

El Ironman surgió en Hawái en 1978, cuando el capitán John Collins propuso combinar tres pruebas de resistencia —3.800 metros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42,195 kilómetros de maratón— en un único desafío destinado a poner a prueba la resistencia física y mental de sus participantes (Olivera, 2014). Desde entonces, el evento se ha expandido internacionalmente, en

donde solo 23 competencias clasifican a la final mundial en Hawái. En América Latina, la primera edición se realizó en Brasil en 1997, y en Uruguay el primer Ironman completo tuvo lugar en Punta del Este en 2010, tras varias ediciones previas de Half Ironman.

Esta competencia implica una secuencia continua de natación en aguas abiertas, ciclismo y carrera, que exige planificación estratégica del esfuerzo, control del ritmo y resistencia prolongada. El propio término Ironman —hombre de hierro— remite a una representación de fortaleza y superación que dialoga con la intensa preparación física y mental requerida. Como señala Mouthon (2002), se trata de una prueba que demanda una articulación integral entre cuerpo y mente.

Desde esta perspectiva, el Ironman no puede pensarse únicamente como evento deportivo, sino como una experiencia compleja que otorga un significado particular al tiempo libre de quienes lo practican, atravesándolo por prácticas de autodisciplina, optimización del rendimiento y búsqueda constante de superación. Por ello, constituye un escenario privilegiado para analizar la configuración contemporánea no solo del tiempo libre, sino del espíritu de una época.

Metodológicamente, la investigación adopta un enfoque cualitativo. Se realizaron entrevistas en profundidad a participantes, con el objetivo de acceder a sus percepciones y experiencias. A partir de estos relatos, se desarrolla un análisis crítico de los discursos en torno al evento, la preparación y las prácticas asociadas al tiempo libre. El marco teórico se sustenta en aportes de la teoría crítica —especialmente en algunas formulaciones de Adorno y Horkheimer (1988)— y en la sociología del deporte, particularmente en Elias y Dunning (1992), lo que permite pensar el tiempo libre como una categoría estructurada por relaciones de poder, estrategias de mercado y producción simbólica.

El artículo presenta una estructura reflexiva que se apoya en el trabajo de campo y el análisis de entrevistas, para exponer unas consideraciones finales que, más que concluir, presenta posibles líneas futuras de investigación.

RESIGNIFICADO DEL TIEMPO LIBRE EN EL IRONMAN PUNTA DEL ESTE

Para Adorno (2020) en la prolongación de la falta de libertad en el tiempo libre “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). Según el autor se puede observar a partir de diferentes fenómenos de la cultura, 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 moldea las sensibilidades de las personas mediante las actividades, como es en este caso la práctica del Ironman. Siendo así, mediante dicha actividad las personas se transforman en consumidores, limitando de cierta manera su libertad y autonomía. El tiempo libre en los esquemas de la industria cultural, en vez de ser un espacio para el desarrollo y el autodescubrimiento, se transforma en lugar delimitado sobre todo por el consumo (Píriz & Vaz, 2025). Es por ello, que a partir de la información recabada en las entrevistas se puede 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 sus usos del tiempo.

Según lo mencionan los entrevistados, se contempla cómo perciben su tiempo libre, lo redefinen y cómo influye la práctica de Ironman en sus vidas. En la entrevista N1, a propósito del Ironman y de cómo esta persona percibe dicha práctica, así como el papel que le otorga en su vida y su tiempo libre, se dirá que: “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).

Según Han (2012), en las sociedades contemporáneas 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 se autoimpone de una manera la realización de dicha práctica y las exigencias que esta conlleva. 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.

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, se puede 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. La persona que practica Ironman cuando habla acerca del tiempo libre, 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 dicha práctica termina convirtiéndose en un espacio para lograr un mejor bienestar y en una herramienta de superación, ya que lo afronta como una más de sus 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 afirma el entrevistado se puede 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 u ocioso. 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 ambas en su vida por encima de su trabajo–. Algo que lo ayuda mucho a poder realizar esta organización en su vida y lograr aprovechar al máximo su tiempo es que como él menciona, es su propio jefe y no se encuentra heterocondicionado a nivel laboral. Según Munné (2017), “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). En este sentido, en una sociedad fundada en el trabajo, la persona entrevistada no se siente 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.

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 se destaca 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 da lugar a la redefinición y el sentido de lo que cada persona concibe como su 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 de superarse.

En la sociedad contemporánea se ha adoptado una mentalidad en donde las personas deben ser seres productivos, lo que las lleva a transformar el tiempo libre en una posibilidad de exigirse para ser más productivos y no solo considerarlo como un escape del trabajo, pero no siempre debe ser de esa forma. 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 en cuanto conquista de trabajadores y trabajadoras surge con esta idea, como mencionan Gomes y Elizalde (2009), hoy en día se puede ver que esa perspectiva cambió. 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 como una oportunidad de transformar toda tarea en algo que tiene que ser realizada y acabada, sin que nadie se lo imponga. Estas actitudes son aspectos que se evidencian en las entrevistas realizadas y los relatos de diferentes practicantes.

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, este trabajo se refiere a aquellas actividades recreativas o pasatiempos que las personas seleccionan y llevan a cabo de manera autónoma durante su tiempo libre. Esta conexión inherente entre un ocio auto-elegido y la actividad placentera es un punto central para Rodríguez (2023):

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 profesional a dicha práctica, 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 por los que lo realizan. Las principales causas de esta elección, según los testimonios 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 es por demás solidaria con las dinámicas de la sociedad capitalista y las formas que el capitalismo toma en lo contemporáneo. Esto sugiere una afirmación relevante en 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 – acumulación– continua, mentalidad esta, que se extiende a todo ámbito de la vida.

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 y testimonios, si los participantes no disponen de tiempo para entrenar, buscan la manera para hacerse ese tiempo e ir a entrenar. Demostrando así, que la actividad ha trascendido el mero pasatiempo para ocupar un papel crucial e integrarse de forma esencial a su vida e 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 la lógica de la práctica, alcanzando así un estilo de vida e identificación personal con el Ironman que como menciona Rodríguez (2013) a propósito de Running, en la vinculación entre cuerpo, movimiento y estilo de vida, más que una elección por una u otra práctica, es posible leer una configuración de lo social. En este sentido identificación y estilo de vida hacen referencia al lugar que la persona ocupa en el espacio social.

EL CUERPO COMO PROYECTO Y CAPITAL

Las entrevistas evidencian que el cuerpo del triatleta Ironman se configura como un proyecto vital de largo plazo, que combina inversión sostenida de tiempo, recursos y conocimiento técnico con autodisciplina. Las rutinas son intensas: “semanas de 15 o 16 horas de entrenamiento [...] casi como un trabajo de medio horario” (Entrevista N4). Esta dedicación requiere planificación, control y seguimiento constantes, y se asemeja a un trabajo profesional en términos de esfuerzo y compromiso.

Según Bourdieu (2000), el cuerpo se convierte en capital corporal, acumulable mediante prácticas específicas –entrenamiento, nutrición, descanso– y convertible en capital social –prestigio, pertenencia a comunidades deportivas– y simbólico –reconocimiento, admiración–. Este proceso implica ajustes en la vida cotidiana: reorganización de horarios, reducción de salidas nocturnas y selección de vínculos sociales en torno al deporte.

El tiempo libre se presenta como espacio colonizado por la lógica de productividad y eficacia, en línea con Elias y Dunning (1992). Los atletas reconocen que su entrenamiento forma parte de su ocio, pero estructurado y disciplinado: “en su cabeza, su tiempo libre es como su trabajo” (Entrevista N3). La práctica, aunque liberadora, se enmarca en un régimen de autodisciplina cercano al cuerpo dócil descrito por Foucault (2002). La tecnología, con 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). La dependencia de estos dispositivos refleja una gubernamentalidad de sí, donde el sujeto internaliza normas de control y optimización de su desempeño.

El rendimiento atraviesa el discurso de los atletas, tanto en la mejora personal: “quiero mejorar mis tiempos del Ironman anterior” (Entrevista N2), como en la ética de excelencia: “si me pongo a hacer algo, trato de hacerlo bien” (Entrevista N4). Este habitus de rendimiento orienta prácticas deportivas, decisiones cotidianas, dieta, descanso y relaciones sociales.

La industria cultural (Adorno & Horkheimer, 1998) amplifica la visibilidad del proyecto corporal, ofreciendo canales para transformar el rendimiento en reconocimiento y apoyos materiales. Una atleta comenta: “tras clasificar a un mundial, empecé a explotar mis redes [...] cuantas más personas tenés, las empresas se interesan” (Entrevista N1). Así, el cuerpo entrenado y la narrativa de superación circulan como contenido, consolidando capital simbólico que sostiene la continuidad del proyecto.

El cuerpo-Ironman es, entonces, simultáneamente proyecto personal y patrimonio invertido, que produce beneficios físicos, identitarios, sociales y potencialmente económicos. La vida cotidiana se organiza en torno al entrenamiento: trabajar de noche para entrenar de día, ajustar la sociabilidad y priorizar la recuperación. Lejos de un ocio recreativo, el tiempo libre se convierte en un espacio de automejora medible y regulado por la disciplina, la eficiencia y la planificación (Elias y Dunning, 1992).

El capital corporal se extiende a la dimensión emocional: superar barreras personales, enfrentar miedos y acumular resiliencia se convierte en un recurso transferible a otros ámbitos de la vida, configurando procesos de construcción identitaria. Entrenar para el Ironman implica adquirir habilidades físicas, técnicas y emocionales, generando un habitus de adaptabilidad, control y autoconfianza.

El cuerpo-Ironman también funciona como marca identitaria. Los atletas se reconocen y comunican a través de su práctica, fortaleciendo pertenencia a comunidades y estilos de vida asociados al deporte. La industria cultural contemporánea refuerza estos modelos, ofreciendo referentes, influencers y contenidos que guían hábitos y valores. Los tatuajes del logo Ironman ejemplifican cómo el cuerpo se convierte en soporte simbólico de esfuerzo, disciplina y superación, consolidando identidad y reconocimiento social.

El uso estratégico de redes sociales amplifica la visibilidad y la construcción identitaria. Compartir entrenamientos y logros genera retroalimentación, pertenencia y motivación, y permite proyectar un capital simbólico que puede derivar en apoyo material y prestigio. Los atletas seleccionan información de referentes y adaptan lo aprendido a su plan personalizado, equilibrando influencia externa con autonomía en la práctica.

La tecnología consolida la auto-vigilancia y la optimización: dispositivos de medición permiten controlar límites físicos, ajustar entrenamientos y cuantificar el rendimiento. Aunque algunos reconocen riesgo de dependencia, todos coinciden en que facilita control, estrategia y seguridad: “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). Esto refleja la lógica de las tecnologías de poder descritas por Foucault (2002), donde el cuerpo se convierte en objeto de cálculo y auto-disciplina constante.

A pesar de la intensidad y la disciplina, los atletas experimentan satisfacción, bienestar y regulación emocional: entrenar permite liberar tensión, mejorar el estado anímico y sentir logro personal. La combinación de placer, compromiso y control convierte el tiempo libre en un espacio complejo, donde coexistente libertad y obligación, automejora y disfrute.

En suma, la construcción del cuerpo en el Ironman articula dimensiones físicas, simbólicas, sociales y tecnológicas. El cuerpo-Ironman es capital corporal, emocional y social, gestionado mediante disciplina, planificación y visibilidad. La industria cultural y la tecnología actúan como mediadores, reforzando la identificación, la pertenencia y la autoexigencia. El tiempo libre se transforma en un territorio de productividad, rendimiento y reconocimiento, aunque también en espacio de agencia, construcción identitaria y regulación emocional.

EL DEPORTE COMO DISPOSITIVO DE CONTROL Y ELEMENTO DE DISTINCIÓN

Analizar el deporte como un dispositivo de control y elemento de distinción implica comprender que no es solo una actividad física o una experiencia vinculada al ocio. Es 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 auto explotación propias del capitalismo (Píriz, 2024). como señala Marcuse (1964), “la libertad aparente se convierte en conformidad, el individuo integra las necesidades del sistema como propias, auto explotándose voluntariamente” (p. 4). Asimismo, Adorno y Horkheimer (1998) advierten que la cultura de masas al administrar la conciencia de las personas, transforma la diversión en instrumento de control y dirección de la conciencia. 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. Cada sesión de entrenamiento tiene un objetivo concreto, limitando la improvisación y reduciendo lo imprevisto, por lo que 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, 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 actividad económica. Esto claramente evidencia cómo el tiempo libre puede dejar de ser un espacio de libertad para convertirse en un tiempo disciplinado y orientado a maximizar el rendimiento personal.

La tecnología cumple un papel central como herramienta de control, dispositivos como relojes inteligentes, potenciómetros, ciclo-computadoras o pulsómetros registran datos sobre frecuencia cardíaca, potencia, velocidad y cadencia, entre otros indicadores. Estos datos se sincronizan con aplicaciones que almacenan y analizan la información, permitiendo al deportista y al 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. Todos los atletas entrevistados 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 una de las entrevistas:

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 tomas 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. 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 económicos y habilidades corporales adquiridas en su historia de vida. Como señala Bourdieu (1988), “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” (p. 35).

La distinción también se construye a través de la visibilidad. Participar y completar un Ironman otorga prestigio en diversos de 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 todos pueden o quieren mantener una rutina tan exigente durante meses. Según los relatos, pertenecer a este grupo selecto refuerza el compromiso con el control, generando un círculo donde disciplina y estatus se retroalimentan, en donde, la distinción obtenida incentiva mantener el control, a la vez que, 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. En este sentido, Bourdieu (2000) afirma que, “las opciones estéticas de una persona crean fracciones de clase y separan activamente una clase social de las otras clases sociales de una sociedad” (p. 170). El análisis de las experiencias de los entrevistados muestra que el deporte, particularmente en modalidades exigentes e individuales como el triatlón o el Ironman, no son solo una práctica física o recreativa, sino un dispositivo que articula mecanismos de control personal y social, así como formas de superación de uno mismo y de los otros.

Es paradigmático ver como el deporte es un espacio donde se ejerce un fuerte control sobre el cuerpo y la rutina diaria. A esto se suma 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. Como señala uno de los entrevistados, organizarse para correr un Ironman implica sacrificar otras actividades para cumplir con los entrenamientos y la progresión de objetivos, “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). Esta estructura rígida de racionalización se evidencia también en la dependencia tecnológica para medir y controlar el desempeño, ejemplificada en, “hoy por hoy, haces 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 y la vida.

Pero, por otro lado, la práctica deportiva actúa como medio para establecer distinciones, 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. A esto se debe sumar la necesidad constante de superación de los límites y la participación en competencias reconocidas que permiten a los atletas diferenciarse y construir una identidad basada en la constancia, la disciplina y el sacrificio. 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, desde ya, hay un nosotros. 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). Estas ideas reafirman que la actividad física trasciende el ejercicio y se convierte en un espacio donde se negocian identidades y se construyen prestigios.

Llegados a este punto del análisis y apoyados en el material conceptual y empírico, es posible afirmar 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 aquí –una vez más– 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.

CONCLUSIÓN

Llegar al final de este análisis implica una pausa más que un cierre definitivo. Esta investigación surgió de la pregunta por cómo se vive el tiempo libre en una sociedad que parece cada vez dejar menos espacios librados a la espontaneidad y lo imprevisto. El análisis evidenció que el tiempo libre no es un espacio neutro ni meramente opuesto al trabajo, sino un ámbito atravesado por los valores y mandatos de la contemporaneidad.

El Ironman se configuró como una expresión paradigmática de estas tensiones. Más que un evento deportivo, aparece como un escenario donde cuerpos entrenados al límite, rutinas planificadas y tecnologías de medición permanente, encarnan ideales de superación, disciplina y optimización. Bajo el discurso de la libertad y el bienestar, emergen dinámicas de autoexigencia que reproducen lógicas destinadas a maximizar la producción en el tiempo libre.

La investigación permitió comprender que, en el contexto del Ironman de Punta del Este, el tiempo libre se resignifica como una extensión simbólica del trabajo. Las entrevistas mostraron que los participantes lo conciben como espacio de realización personal, aunque estructurado por la mejora constante y el control del cuerpo. El entrenamiento sistemático y la cuantificación del rendimiento transforman el ocio en un territorio de productividad individual, diluyendo la frontera entre trabajo y no trabajo. En términos conceptuales, la investigación, permitió analizar la subordinación del tiempo libre a las lógicas neoliberales de rendimiento. Asimismo, fue la posibilidad de comprender –aunque se de forma parcial y fragmentada– cómo el cuerpo se convierte en capital simbólico, acumulable y distintivo.

La participación en el Ironman, que requiere importantes inversiones económicas, temporales y culturales, refuerza su carácter selectivo y su función como marcador de distinción social. La presencia constante de tecnologías de medición confirma la internalización de mecanismos de vigilancia y autogobierno, donde cada persona se convierte en gestor de su propio rendimiento. En consecuencia, el Ironman no constituye una fuga del sistema productivo, sino uno de sus escenarios privilegiados. Allí donde parece haber libertad, opera una forma renovada de sujeción: el rendimiento como modo de vida. El tiempo libre deja de ser pausa para convertirse en ámbito de producción simbólica e identitaria, donde el disfrute se entrelaza con la obligación. No obstante, reconocer esta tensión abre la posibilidad de pensar alternativas. Problematizar el lugar del deporte

y del tiempo libre como espacio social, puede habilitar una crítica que permita imaginar prácticas menos subordinadas a la lógica del rendimiento y más orientadas al encuentro, el placer y la construcción colectiva.

Pero mientras nuestras formas de cultura, como el deporte sigan profesando el triunfo de los más fuertes como elemento reforzado del espíritu de nuestro tiempo, el deporte como afirma Vaz (2003) seguirá siendo “uma pseudopraxis, na qual os praticantes não mais podem agir por si mesmos, mas mais uma vez se transformam em objetos, o que, na verdade, já são” (p. 72). Es quizás, en esta dialéctica –por momentos difusa– entre dominantes y dominados, que las personas encuentran uno de los pocos espacios en donde fundar su identificación. Forma está en la que se produce una individualidad que pareciera ser una evidencia más de las vidas dañadas que produce el capitalismo, dejando visualizar que, allí donde descansa su reproducción, también yace su autodestrucción.

Contribuciones de los autores: Miraballes, A.: concepción y diseño, adquisición de datos, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica de contenido intelectual importante; Fumero, N.: concepción y diseño, adquisición de datos, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica de contenido intelectual importante; Díaz, I.: concepción y diseño, adquisición de datos, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica de contenido intelectual importante. Todos los autores han leído y aprobado la versión final del manuscrito; Píriz, R.: concepción y diseño, adquisición de datos, análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica de contenido intelectual importante. Todos los autores han leído y aprobado la versión final del manuscrito.

Aprobación de ética: “No aplica”.

Agradecimientos: Queremos agradecer especialmente al grupo de investigación “Estudios culturales y sociales sobre el juego y lo lúdico” de la Universidad de la República. A su vez, agradecemos al Prof. Alexandre Fernández Vaz y al Núcleo de Estudos e Pesquisa Educação e Sociedade Contemporânea quien orienta el proyecto de investigación “Teoria crítica e tempo livre: lazer, natureza e formação” del que la presente investigación forma parte.

REFERENCIAS

- Adorno, T. *Tiempo libre* (2020). In: Adorno, T. *Cultura y sociedad*. Madrid: Akal.
- Adorno, T. W., & Horkheimer, M. (1998). *Dialéctica de la Ilustración* (J. J. Sánchez, Trad.; 10.ª ed., 1.ª reimp.). Madrid: Editorial Trotta.
- Bourdieu, P. (1988). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, P. (2000). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto* (2.ª ed.). Taurus. (Obra original publicada en 1979)
- Byung-Chul Han. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- 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 ».
- Olivera, P. (2014). “Entrenamiento mental en deportistas del Triathlon Ironman Punta del Este.” (Tesis).
- Marcuse, H. (1964). *El hombre unidimensional. Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada*. Barcelona: Ariel.
- Mouthon, I. (2002). *El triatlón. Del principiante al Ironman*. Barcelona: Paidotribo.
- Munné, F. (2017). *Psicosociología del tiempo libre un enfoque crítico*. Buenos Aires: Editores Asociados.
- Píriz, R. (2024). *Fragments para una teoría crítica del tiempo libre: conceptos, prácticas y políticas del cuerpo*. 2024. Tesis (Doctorado) — PPGE-UFSC. Disponible en: <https://pergamum.ufsc.br/acervo/390670>.

Píriz, R., Vaz, A. F. (2025). Apuntes sobre educación del cuerpo, tiempo libre y recreación. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 18(37), e24084. <http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v18i37.24084>

Rodríguez, N. (2023). Los días más felices son en movimiento. El running como estilo de vida. 2023. Tesis (Doctorado). Programa de posgrado en Educación- UNLP. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=tesis&d=Jte2536>

Vaz, A. (2003) Corpo, educação e indústria cultural na sociedade contemporânea: notas para reflexão. *Pro-Posições*, Campinas, SP, v. 14, n. 2, p. 61–75, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8643886>. Acesso em: 19 fev. 2026.

Recibido: 07 de diciembre de 2025 | **Aceptado:** 12 de marzo de 2026 | **Publicado:** 19 de marzo de 2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.