

TIEMPO LIBRE Y MODERNIDAD TARDÍA: Representaciones sociales del tiempo libre en el *ironman* de Punta del Este

Fumero Nicolás, Universidad de la República nicolasfumero777@gmail.com

Ayusto Avril, Universidad de la República avrilayusto0169@gmail.com

Díaz Ignacio, Universidad de la República nacho nacho20diaz@gmail.com

Miraballez Aldana, Universidad de la República miraballesaldana8@gmail.com

Píriz Rodrigo, Universidad de la República piriz.rod@gmail.com

Resumen

Este trabajo representa un *work in progress* de una investigación de iniciación científica que se desarrolla en el marco del grupo de investigación “Estudios culturales y sociales sobre el juego, lo lúdico y la educación del cuerpo” de la Udelar, más específicamente en la línea de investigación sobre Teoría crítica, tiempo libre y educación del cuerpo. Tiene como objeto indagar sobre los usos y significados acerca del tiempo libre en participantes del evento *Ironman*, en su modalidad 70.3 en Punta del Este. Se pretende comprender cómo es vivido y significado el tiempo libre por personas que, lejos de entenderlo como un espacio de descanso y distensión, 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?, y, ¿qué valores, discursos y prácticas lo constituyen como experiencia de tiempo libre?

Palabras clave: Tiempo libre, Teoría crítica, *Ironman*, Punta del este Uruguay, Educación del cuerpo.

Introducción

Según Maiso (2022) y Píriz (2024) en el contexto de las sociedades contemporáneas marcadas por lógicas de rendimiento, eficiencia y autoexigencia, el tiempo libre ha dejado de ser considerado un momento de descanso desligado del trabajo para convertirse, en muchos casos, en una extensión simbólica del mismo. Para estos autores, el tiempo libre lejos de pensarse como un espacio neutral

o liberado de las exigencias del sistema productivo, aparece hoy atravesado por múltiples condicionamientos culturales, económicos y simbólicos que lo estructuran, moldean y resignifican. Tomando estas ideas como punto de partida, esta investigación se inscribe en la misma tradición crítica, proponiéndose como objeto de estudio los usos y significados del tiempo libre por parte de los participantes del evento deportivo *Ironman* en su modalidad 70.3 desarrollada en Punta del Este, Uruguay.

Esta disciplina deportiva puede ser considerada uno de los ejemplos arquetípicos de la actual cultura del rendimiento asociada al tiempo libre, en tanto exige a sus participantes un alto nivel de disciplina, entrenamiento, inversión de tiempo y consumo. Se trata de una competencia internacional de triatlón que reúne natación, ciclismo y carrera, en distancias exigentes y en condiciones que desafían no solo la preparación física, sino también la mentalidad de quienes lo enfrentan. En este marco, cabe preguntarse: ¿qué representa el tiempo libre para quienes se involucran en esta experiencia? ¿Cómo es vivido y organizado por estos sujetos? ¿Qué valores, prácticas y discursos lo atraviesan?

Se parte del supuesto de que el tiempo libre, más allá de su aparente condición de libertad, está profundamente atravesado por construcciones sociales, culturales y económicas, y que, en eventos como este, dichas construcciones se expresan de forma paradigmática. Desde esta perspectiva, la competencia deportiva no solo convoca al rendimiento físico, sino que opera como una forma de regulación del cuerpo y productora de subjetividad, reproduciendo valores ligados al éxito, el esfuerzo, la autosuperación y la visibilidad social. De este modo, la práctica deportiva se transforma en una forma de auto explotación consentida, en la que el sujeto interioriza las exigencias del sistema y las reproduce en su tiempo libre, en nombre del bienestar, la salud o la superación personal.

Esta investigación se nutre de un marco teórico que permite problematizar el fenómeno desde una mirada crítica. En primer lugar, tomamos como base los aportes de Adorno (2009), quien en su conferencia radial sobre el tiempo libre (1969) señala que este no representa necesariamente una esfera de libertad, sino que muchas veces se encuentra estructurado por las mismas lógicas del tiempo de trabajo. A partir de su vínculo con la industria cultural, y como cifra del mismo, el tiempo libre se transforma en una instancia regulada, funcional a la reproducción del sistema de producción, donde los *hobbies* se encuentran moldeados por el mercado.

También recuperamos las nociones desarrolladas por Bourdieu (2012) en relación con los usos

sociales del cuerpo y su vínculo con la clase, el capital cultural y los estilos de vida. En este sentido, actividades como el triatlón y el running (Rodríguez, 2025) pueden leerse como prácticas asociadas a sectores medios y altos, donde el cuidado del cuerpo, la sobriedad, la planificación y la exigencia se constituyen en marcadores de distinción simbólica. Asimismo, tomamos los aportes de Elias y Dunning (1992), quienes conceptualizan el deporte como una forma de estructuración emocional y social del tiempo libre, y de Frederic Munné (2017), quien propone una distinción entre tiempo liberado y tiempo para, subrayando el potencial emancipador del tiempo libre por medio de su carácter recreativo y la posibilidad de sustraerse de las lógicas del rendimiento.

A partir de estas bases conceptuales, el problema de investigación se centra en la forma que toma el tiempo libre como experiencia concreta de las personas en las sociedades contemporáneas. El tiempo libre ha dejado de ser un espacio de descanso y ocio para convertirse en un ámbito atravesado por lógicas neoliberales de productividad, rendimiento y auto explotación como se afirma en Píriz (2024). Un ejemplo paradigmático de esta resignificación es el *Ironman 70.3* en Punta del Este, una de las versiones más comerciales de la práctica del triatlón, donde los participantes dedican su tiempo libre a prácticas corporales intensas, guiadas por ideales de autosuperación, control y eficiencia. En este sentido, la investigación se propone analizar cómo se vive, organiza y significa el tiempo libre en el contexto de esta práctica. En consecuencia, se exploran los discursos, valoraciones y prácticas que lo atraviesan. Desde una perspectiva crítica y sociocultural, el estudio busca problematizar las nociones tradicionales de tiempo libre, autonomía y deporte, mostrando cómo este espacio se transforma en un dispositivo de producción identitaria, simbólica y corporal dentro del neoliberalismo tardío.

El trabajo investigativo en curso tiene como principales objetivos comprender los usos y significados del tiempo libre atendiendo a las representaciones construidas en torno al cuerpo, el rendimiento y el consumo.

Para eso se analiza cómo se organizan las rutinas y prácticas de entrenamiento en el tiempo libre de los participantes y se indaga sobre las representaciones que las personas construyen sobre el esfuerzo, el placer y el sentido de su participación en el evento. Entre los objetivos propuestos, también se encuentra explorar los discursos sociales y mediáticos que configuran al *Ironman* como un evento cultural y simbólico.

Por medio de entrevistas en profundidad a competidores locales, se recuperan narrativas personales sobre el tiempo libre, el cuerpo y la participación en el evento. A su vez, este trabajo también realiza

un análisis de discursos contenidos en los materiales institucionales, promocionales y mediáticos vinculados al *Ironman*, con el fin de identificar los valores y modelos de subjetividad que allí se promueven.

Las preguntas que guían la investigación son: ¿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?. Es en el ensayo de posibles respuestas que este trabajo pretende aportar y dar continuidad al desarrollo de una teoría crítica del tiempo libre, con la tímida pretensión de realizar una crítica de nuestra sociedad contemporánea.

El tiempo libre como experiencia contemporánea: apuntes a propósito del *Ironman*

Hablar de tiempo libre parece sencillo. Todos usamos esa expresión, creemos saber a qué nos referimos, y la asociamos automáticamente con descanso, recreación o libertad. Sin embargo, una mirada más atenta y crítica revela que esta categoría encierra múltiples tensiones y contradicciones. ¿Qué entendemos por tiempo libre en una sociedad atravesada por la lógica del rendimiento, la auto explotación y el consumo? ¿Qué grado de libertad conserva realmente este tiempo que se supone exento del trabajo?

En las primeras definiciones, como la que propone Dumazedier (Año) en la década de los años 60, se entiende el tiempo libre como el conjunto de ocupaciones voluntarias a las que se accede una vez cumplidas las obligaciones profesionales, familiares o sociales. Pero rápidamente esta idea comienza a tambalearse cuando la contrastamos con las transformaciones del capitalismo tardío. Lejos de ser un espacio “vacío de trabajo”, el tiempo libre se muestra cada vez más colonizado por las mismas lógicas que gobiernan la producción: control, eficiencia, rendimiento y competencia (Maiso, 2018).

En este punto, Adorno (2009) realiza una crítica lúcida y precursora. El tiempo libre, dice, no representar necesariamente una esfera de libertad, sino que actúa como una sombra del trabajo. La industria cultural produce ofertas que parecen espontáneas o elegidas, pero en realidad moldean deseos y comportamientos de manera funcional al sistema. Así, pasatiempos, *hobbies* e incluso el

deporte se convierten en formas placenteras de reproducción de la lógica del capital. La aparente elección individual se vuelve una trampa: “fitness para el trabajo” más que disfrute autónomo.

Esta afirmación encuentra una poderosa resonancia en Marx (2017), quien había advertido mucho antes que el tiempo del trabajador no le pertenece del todo. En su análisis sobre la fuerza de trabajo como mercancía, muestra cómo el capital no solo se apropia del tiempo laboral, sino también de aquello que ocurre fuera de él. Descanso, alimentación, socialización y entrenamiento –es decir que–, en el tiempo libre no están al margen del circuito productivo, sino que forma parte de la reproducción de la fuerza de trabajo. Marx (2017) revela así que incluso los momentos “libres” están organizados para que las personas pueda seguir produciendo. Esta lógica, en el contexto actual, se ha intensificado: todo momento de vida puede ser valorizado, optimizado, capitalizado. Con Bourdieu (2012) podemos retomar este análisis mostrando que el tiempo libre no solo está condicionado por el capital, sino también por la posición social y el *habitus*. No todos accedemos del mismo modo a las prácticas del ocio. Disciplinas como el triatlón o más específica el *Ironman* requieren recursos materiales, acceso a nuevas tecnologías, tiempo, formación y un cierto capital cultural. Así, el tiempo libre no solo reproduce la lógica del trabajo, sino que también opera como un espacio de distinción simbólica. Las clases dominantes y de mayores recursos financieros transforman el cuidado del cuerpo, la disciplina alimentaria y el entrenamiento intensivo en signos de prestigio. La autoexigencia y el esfuerzo se convierten en capitales valorizables socialmente, que refuerzan las jerarquías preexistentes.

Elias y Dunning (1992) nos invitan a comprender el tiempo libre desde una lógica estructural. Lejos de ser un espacio espontáneo, proponen entenderlo como un conjunto de actividades organizadas socialmente, con reglas, valores y funciones específicas. El deporte, por ejemplo, actúa como ritual moderno donde se refuerzan estructuras de control y autorregulación. El *Ironman*, con sus exigencias extremas y su narrativa heroica, puede leerse como una forma arquetípica de esta estructuración del ocio: lejos de liberar, normaliza e intensifica las exigencias sociales del rendimiento. Frente a estas visiones críticas, Munné (2017) introduce una distinción clave: no todo tiempo sin trabajo es verdaderamente libre. Propone diferenciar entre “tiempo liberado” es decir, no ocupado por tareas productivas y “tiempo para”, entendido como un tiempo orientado hacia fines autónomos, creativos, no reproductivos. Sin embargo, incluso esta idea esperanzadora se enfrenta con los límites concretos del sistema. ¿Cuánto de ese tiempo realmente escapa a los mandatos del rendimiento? ¿Es posible una práctica del tiempo libre que no esté mediada por la

lógica de la productividad o el consumo? La respuesta no es sencilla. Lo que sí parece claro es que el tiempo libre, tal como lo vivimos hoy, no puede ser entendido como una categoría neutra o universal. Su sentido está configurado por las estructuras sociales que lo atraviesan y por los valores que hegemonizan el modo de vivir en nuestras sociedades. En el caso del *Ironman*, por ejemplo, el tiempo libre se convierte en un terreno de auto explotación voluntaria, donde los participantes entran, planifican su dieta y organizan su vida en función de un ideal de eficiencia y superación constante. La libertad está mediada por imperativos de rendimiento, salud, estética y consumo especializado.

En este marco, el tiempo libre se presenta como una categoría neurálgica para comprender las formas en que el neoliberalismo moldea nuestras subjetividades, nuestras prácticas corporales y nuestras formas de habitar el mundo. Lejos de oponerse al trabajo, se convierte en su prolongación simbólica, afectiva y física. Por eso, más que entenderlo como un espacio de descanso, esta investigación lo aborda como un campo de disputa: un lugar donde se tensionan libertad y control, autonomía y disciplina, placer y productividad.

Tiempo libre, industria cultural y deporte

El tiempo libre, en apariencia, se presenta como un espacio de libertad, elección personal y disfrute. Sin embargo, una mirada crítica revela que este “tiempo vacío de obligaciones” está profundamente atravesado por las lógicas del mercado e imperativos sociales. En consecuencia, la industria del entretenimiento y el sistema deportivo –con toda su oferta– no son una excepción. Lejos de escapar a las estructuras sociales que organizan el tiempo de trabajo, el tiempo libre se revela como su extensión simbólica y funcional, donde se reproducen los valores del sistema de producción de una época.

Adorno y Horkheimer (1998) ya advertían que la industria cultural no solo entretiene, sino que moldea deseos, organiza hábitos y fabrica necesidades. A través de experiencias prefabricadas — como el *Ironman* — el tiempo libre se convierte en un espacio planificado y mercantilizado, donde lo que aparenta ser una elección individual es en realidad una oferta que se presenta como digna de ser consumida. La participación en eventos de este tipo no solo implica entrenar y competir, sino también adoptar un estilo de vida, adquirir productos, seguir rutinas específicas y construir una identidad alineada con los valores del rendimiento. Así, como señalan Werle y Vaz (2019), el

cuerpo y los sentidos dejan de estar orientados al disfrute y pasan a ser disciplinados, medidos y optimizados.

La supuesta autonomía del tiempo libre se ve así reemplazada por un imperativo de eficiencia que contamina incluso los momentos de ocio. Han (2012) plantea que, ya no necesitamos un patrón externo que nos explote, somos nosotros mismos quienes nos autoexigimos en nombre de la productividad. La autoexplotación se vuelve más efectiva que la explotación tradicional, porque está acompañada por la ilusión de libertad. En el caso del *Ironman*, esto se expresa claramente en que el cuerpo se convierte en un proyecto de mejora constante, y la persona, cómo ya afirmara Seré (2025), en un empresario de sí mismo que entrena, rinde, se mide y se exhibe. La lógica del rendimiento invade el tiempo libre, que deja de ser tiempo “para uno” y pasa a ser tiempo “para mejorarme”. Maiso (2018) y Bauman (2007) aportan elementos clave para comprender esta transformación. Mientras el primero afirma que el tiempo libre está encadenado a su opuesto —el trabajo— y regido por la misma lógica utilitarista, el segundo advierte que en la modernidad líquida las personas buscan validación incluso en sus momentos de descanso. No alcanza con ser, hay que mostrar que se es, y esto también atraviesa al tiempo libre. Practicar *Ironman*, en ese sentido, es una forma de exhibición de estatus y fortaleza. La persona que practica y consigue sus metas es visible, admirado, y socialmente valorizado, en contraste con otras formas de ocio menos mediatizadas o reconocidas. Las redes sociales, los patrocinios y la lógica del mercado jerarquizan ciertas prácticas y estos cuerpos por sobre otros, moldeando así el deseo y la identidad.

El deporte, lejos de ser un territorio neutral, aparece como uno de los espacios privilegiados para este tipo de expresión del tiempo libre. Desde Guttmann (1994) hasta Elias y Dunning (1992), el análisis del deporte moderno muestra cómo este se ha racionalizado, burocratizado y estructurado, convirtiéndose en un campo donde se ensayan —de forma consensuada— los valores del sistema. El *Ironman*, como evento paradigmático, encarna este pasaje del ritual a la estadística y del mito al récord. Lo que alguna vez fue juego o celebración hoy es autoevaluación constante, planificación minuciosa, control biométrico y acumulación de capital simbólico a través del sacrificio físico.

En esta línea, el deporte moderno no libera tensiones, sino que las administra como parte del proceso civilizatorio. Permite canalizar y controlar emociones, sosteniendo así la estabilidad del orden social. El tiempo libre deportivo, entonces, aparece como intensificación de las normas, no como su suspensión. Lo que aparenta ser recreativo, se convierte en una práctica rigurosamente normada, competitiva y meritocrática. En el *Ironman*, entrenar y dosificar el descanso, remplaza la

relajación, planificar sustituye el jugar, y superarse se impone sobre como la única forma de disfrute. La perspectiva de Munné (2017) se ve interpelada así ante la siguiente pregunta ¿es posible un “tiempo para”, verdaderamente liberado de las lógicas del rendimiento? Su distinción entre “tiempo liberado” y “tiempo para” permite pensar que, si bien el sistema tiende a capturar todo, aún existen formas de resistencia. No obstante, eventos como el *Ironman* parecen reforzar lo contrario, en donde, la apropiación explícita del tiempo libre por parte de la lógica del mercado, la moral del esfuerzo, la estética del sacrificio y el prestigio del rendimiento, parecen colocar un límite a toda reflexión en donde ingenuamente se asocial la emancipación y la autonomía a la posibilidad de ejercicio individual de la libertad en el tiempo libre.

Consideraciones finales

Al momento, la muestra está compuesta por siete participantes que ya han competido en el *Ironman* de Punta del Este. Estos fueron seleccionados con criterios de diversidad en cuanto a edad, género y nivel de experiencia. Las entrevistas fueron analizadas a partir de categorías emergentes, en diálogo constante con los marcos conceptuales del estudio. En este momento se está llevando a cabo un análisis crítico del discurso mediático presente en redes sociales, sitios oficiales, publicidades y medios especializados. Es en relación a estos materiales que las formulaciones antes presentadas toman cuerpo y se sustentan.

En términos generales esta investigación busca contribuir a la comprensión del tiempo libre como una categoría compleja, conflictiva y situada, donde confluyen dimensiones estructurales y subjetivas, prácticas corporales y representaciones sociales. El *Ironman*, en tanto escenario privilegiado, permite observar con claridad las tensiones que atraviesan al sujeto contemporáneo en su búsqueda de bienestar, reconocimiento y rendimiento, desafiando la noción tradicional de que el tiempo libre es, efectivamente, un espacio de libertad y autocondicionamiento.

En este marco, se definieron tres ejes centrales para el análisis de este *work in progress*, presentados en los dos apartados que componen este trabajo: el tiempo libre como concepto crítico y eje general, y sus interfaces con el concepto de industria cultural y con el fenómeno del deporte. Estas categorías funcionan como ejes interpretativos que articulan los principales aportes conceptuales con las experiencias de los sujetos entrevistados y los discursos que circulan en torno al evento *Ironman*. A través de estas dimensiones, se pretendió reflexionar sobre cómo el tiempo libre es configurado y vivido por los participantes, considerando las tensiones entre libertad, rendimiento,

consumo y producción de sentido en el marco de las formas contemporáneas del neoliberalismo. Y es quizás, en estas contradicciones que se presentan entre máxima productividad y el esfuerzo desnecesario, que aún radique un potencial crítico en el tiempo libre, que permita a las personas pensar más allá de la acumulación.

Referencias bibliográficas

- Adorno, T. W. (2009). *Crítica de la cultura y sociedad II, Obra completa, 10/2* (de la edición de bolsillo, Ediciones Akal, S.A. ed.). (S. B.-M. Rolf Tiedemann con la colaboración de Gretel Adorno, Ed.) Madrid: Akal.
- Adorno, T. W., & Horkheimer, M. (1998). *Dialéctica de la ilustración. Fragmentos filosóficos*. Madrid, España: Trotta.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo* (1^a ed. en español). México: Fondo de Cultura Económica.
- Bourdieu, P. (2012). *Sociología y cultura*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estela.
- Elias, N., Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización* (J. Ortega, Trad.). Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Guttmann, A. (1994). *Del rito al récord: la naturaleza del deporte moderno*. Barcelona: Paidós.
- Han, B. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder.
- Marx, K. (2017). *El capital: Crítica de la economía política* (T. I, P. Scaron, Trad.). Buenos Aires: Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1867).
- Maiso J. (2018). Industria cultural: génesis y actualidad de un concepto crítico. *Escritura e Imagen*, 14, 133-148. <https://doi.org/10.5209/ESIM.62767>
- Maiso, J. (2022). *Desde la vida dañada. La teoría crítica de Theodor W. Adorno*. Madrid: Siglo XXI.
- Munné, F. (2017). *Psicosociología del tiempo libre un enfoque crítico*. Buenos Aires: Editores Asociados.

Píriz, R. (2024). *Fragmentos para una teoría crítica del tiempo libre: conceptos, prácticas y políticas del cuerpo*. PPGE-UFSC, Florianópolis. Obtenido de <https://tede.ufsc.br/teses/PEED1798-T.pdf>. 2024.

Rodríguez, N. (2025). *Running: Estilo de vida activo*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Biblos.

Seré, C. (2025). Extractivismo del cuerpo: condiciones subjetivas y expansión de las fronteras productivas en el capitalismo neoliberal. *Las Torres de Lucca* 14(1), 73-85. <https://dx.doi.org/10.5209/ltdl.96526> Las Torres de Lucca. Revista internacional de filosofía política ISSN: 2255-3827 • e-ISSN: 2255-3827 ARTÍCULOS

Werle, V., Vaz, A. (2019). Sobre diversão e aventura no turismo: disciplina, consumo, infantilização. *ETD- Educação Temática Digital*. Campinas, SP, v.21 n.1 p.164-181, jan./mar. 2019.