

ปรากฏการณ์ไฮร็อกซ์ในประเทศไทย: จากการออกกำลังกายสู่การแข่งขัน THE HYROX PHENOMENON IN THAILAND: FROM FITNESS TO COMPETITION

เดชภณ ทองเต็ม^{1*}

Tachapon Tongterm^{1*}

¹สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

¹Department of Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Sciences,
Sisaket Rajabhat University, Sisaket Province

*Corresponding Author: tachapon.t@sskru.ac.th

Received: March 25, 2026

Revised: April 5, 2026

Accepted: April 11, 2026

บทคัดย่อ

นันทนาการในสังคมร่วมสมัยกำลังเปลี่ยนผ่านจากกิจกรรมเพื่อสุขภาพและการพักผ่อนในระดับปัจเจก ไปสู่ระบบการมีส่วนร่วมเชิงสมรรถภาพที่ผสมผสานการแข่งขัน การวัดผล และการสื่อสารตัวตนในระดับสังคมอย่างเป็นระบบ โดยบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ไฮร็อกซ์ (HYROX) ในฐานะปรากฏการณ์นันทนาการร่วมสมัยในบริบทสังคมไทย เปรียบเทียบลักษณะของไฮร็อกซ์กับกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่นในเชิงโครงสร้างของการมีส่วนร่วมและอัตลักษณ์ของกิจกรรม สังเคราะห์การเปลี่ยนผ่านของนันทนาการจากการออกกำลังกายในระดับปัจเจกสู่การมีส่วนร่วมเชิงการแข่งขันในระดับสังคม และเสนอแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ปลอดภัย และยั่งยืน โดยใช้การสังเคราะห์องค์ความรู้และการวิเคราะห์เชิงแนวคิดอย่างเป็นระบบ ผลการสังเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าไฮร็อกซ์มิได้เป็นเพียงกิจกรรมออกกำลังกายแบบผสมผสาน หากแต่ดำรงอยู่ในฐานะระบบนิเวศนันทนาการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล ซึ่งบูรณาการโครงสร้างการแข่งขัน สมรรถภาพร่างกาย และวัฒนธรรมการวัดผลเข้าด้วยกันอย่างเป็นเอกภาพ ส่งผลให้ร่างกายถูกนิยามใหม่ในฐานะศักยภาพของการปฏิบัติที่สามารถสร้างคุณค่าและการยอมรับทางสังคมผ่านผลลัพธ์ที่ตรวจสอบได้ ส่วนการเปรียบเทียบเชิงโครงสร้างสะท้อนให้เห็นว่าไฮร็อกซ์เป็นจุดบรรจบของกิจกรรมความทนทาน กิจกรรมเชิงประสบการณ์ และกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสาน ซึ่งทำให้การมีส่วนร่วมพัฒนาไปสู่กระบวนการประกอบสร้างอัตลักษณ์ภายใต้ระบบการแข่งขันที่มีมาตรฐานเดียวกันในระดับสากล ขณะเดียวกัน การมีส่วนร่วมในบริบทไทยถูกขับเคลื่อนผ่านถูกขับเคลื่อนผ่านโครงสร้างเครือข่ายสถานประกอบการ ออกกำลังกายในเมือง สื่อดิจิทัล และเครือข่ายการฝึก ที่ทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายฝังตัวเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตร่วมสมัย นอกจากนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอ กรอบแนวคิดความยั่งยืนของนันทนาการเชิงสมรรถภาพในฐานะระบบสังคมเชิงพลวัตที่เชื่อมโยงมิติของความหมาย พฤติกรรม ข้อมูล และโครงสร้างเข้าด้วยกัน โดยเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการแข่งขันและสุขภาพระยะยาว การจัดการความเสี่ยงจากวัฒนธรรมการวัดผล และการประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อยกระดับนันทนาการให้เป็นระบบการมีส่วนร่วมที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิต โครงสร้างเมือง และนโยบายสุขภาวะของประเทศไทย อันจะนำไปสู่การพัฒนาสมรรถภาพ สุขภาวะ และทุนทางสังคมในระยะยาวอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: นันทนาการเชิงสมรรถภาพ, นันทนาการร่วมสมัย, ไฮร็อกซ์, ฟิตเนส, สุขภาวะ

Abstract

Recreation in contemporary society is undergoing a transformation from activities oriented toward health and leisure at the individual level to a performance-oriented participation regime that systematically integrates competition, measurement, and the communication of identity at the societal level. This article aims to analyze HYROX as a contemporary recreational phenomenon within the Thai context, to compare its characteristics with other forms of physical activity in terms of participation structure and activity identity, to synthesize the transition of recreation from individual-level exercise to competitive participation at the societal level, and to propose guidelines for appropriate, safe, and sustainable participation through systematic knowledge synthesis and conceptual analysis. The findings indicate that HYROX is not merely a hybrid exercise activity but rather operates as a data-driven recreational ecosystem that integrates competitive structures, physical fitness, and a culture of measurement into an integrated and unified system, resulting in the redefinition of the body as a form of performative potential capable of generating value and social recognition through verifiable outcomes. Structural comparison further reveals that HYROX represents a convergence of endurance-based activities, experience-oriented activities, and hybrid fitness-oriented activities, thereby transforming participation into a process of identity construction within a globally standardized competitive system. At the same time, participation in the Thai context is shaped by the networked structures of urban fitness establishments, digital media, and training communities, thereby embedding exercise behavior as an integral part of contemporary lifestyles. In addition, this study proposes the Hybrid Fitness Sustainability Framework as a dynamic social system that integrates dimensions of meaning, behavior, data, and structure, emphasizing the balance between competition and long-term well-being, the management of risks associated with measurement-driven culture, and the appropriate application of sports science principles. This framework aims to elevate recreation into a structured system of participation that is interconnected with lifestyle, urban structures, and health policy in Thailand, ultimately contributing to the sustainable development of physical fitness, well-being, and social capital in the long term.

Keywords: Hybrid fitness, Contemporary recreation, HYROX, Fitness, Well-being

บทนำ

ในบริบทของสังคมร่วมสมัยที่กำลังก้าวเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ วิถีชีวิตของมนุษย์ได้เปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งพบว่ามีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (sedentary behavior) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งจากลักษณะการทำงานที่พึ่งพาเทคโนโลยี การใช้เวลาวางผ่านสื่อดิจิทัล และรูปแบบการดำรงชีวิตในสังคมเมืองที่ลดทอนการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (Woessner et al., 2021; Fernāte et al., 2024; Shi et al., 2024) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิได้เกิดขึ้นเพียงในระดับปัจเจก หากแต่สะท้อนถึงโครงสร้างทางสังคมที่เอื้อต่อความสะดวกสบายและการลดการใช้ร่างกายอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ระบบการทำงาน เศรษฐกิจบริการ ไปจนถึงสภาพแวดล้อมทางกายภาพของเมืองที่จำกัดโอกาสในการเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ (Lavie et al., 2019) จากหลักฐานเชิงประจักษ์ได้ชี้ให้เห็นว่าประชากรวัยผู้ใหญ่จำนวนมากมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และแนวโน้มดังกล่าวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา (Medina et al., 2021; Strain

et al., 2024; Zhang et al., 2023) ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases: NCDs) โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะเมตาบอลิกผิดปกติ ตลอดจนปัญหาสุขภาพจิตและการถดถอยทางการรู้คิด (Cao et al., 2022; Park et al., 2020; Shi et al., 2024) อย่างไรก็ตาม ภายใต้เงื่อนไขของวิถีชีวิตที่เอื้อต่อพฤติกรรมเนือยนิ่ง มนุษย์มีได้ละทิ้งความต้องการเคลื่อนไหว หากแต่หันไปแสวงหาประสบการณ์ที่ทำหาย การแข่งขันกับตนเอง และการทดสอบขีดจำกัดของร่างกายในรูปแบบที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น ความตึงเครียดระหว่างชีวิตที่ถูกทำให้หยุดนิ่งกับแรงขับสู่การเคลื่อนไหวจึงสะท้อนให้เห็นถึงพลวัตเชิงวัฒนธรรมที่กำลังกำหนดทิศทางของการใช้เวลาว่างและการออกกำลังกายในสังคมร่วมสมัย (Nowak et al., 2019)

ภายใต้บริบทดังกล่าว การออกแบบกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้พัฒนาไปสู่รูปแบบที่ก้าวข้ามข้อจำกัดของการออกกำลังกายแบบเดิม ซึ่งมักเน้นการฝึกเฉพาะด้านและขาดมิติของประสบการณ์ที่มีความหมาย ดังนั้น กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบผสมผสานจึงเกิดขึ้นในฐานะนวัตกรรมที่บูรณาการความทนทาน ความแข็งแรง และความสามารถเชิงหน้าที่ (functional capability) เข้าด้วยกัน พร้อมทั้งสร้างประสบการณ์ที่มีความท้าทาย มีความต่อเนื่อง และสามารถวัดผลได้อย่างเป็นระบบ แนวโน้มดังกล่าวสอดคล้องกับพัฒนาการของการฝึกแบบฟังก์ชันนอลความเข้มข้นสูง (high-intensity functional training: HIFT) ซึ่งสามารถพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular endurance) และกำลังกล้ามเนื้อ (muscle power) ร่วมกันได้อย่างมีนัยสำคัญ (Villaruel López et al., 2025) ในบริบทนี้ การแข่งขันรูปแบบไฮบริดอย่างไฮร็อกซ์ (HYROX) ได้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของการออกแบบกิจกรรมที่มีมาตรฐานเดียวกันในระดับสากล สามารถเปรียบเทียบผลลัพธ์ได้อย่างโปร่งใส และสร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วมผ่านการวัดผลเชิงประจักษ์ (Brandt et al., 2025) ลักษณะดังกล่าวทำให้ไฮร็อกซ์มิได้เป็นเพียงกิจกรรมออกกำลังกาย หากแต่เป็นระบบของการมีส่วนร่วมทางกายที่เชื่อมโยงการฝึกส่วนบุคคลเข้ากับประสบการณ์เชิงสังคมผ่านโครงสร้างการแข่งขันและการวัดผลอย่างเป็นระบบ

การพัฒนาดังกล่าวสะท้อนการเปลี่ยนผ่านเชิงมนิทัศน์ของนันทนาการร่วมสมัย จากเดิมที่เน้นการพักผ่อนและสุนทรีภาพของร่างกาย (aesthetic body) ไปสู่การมีส่วนร่วมเชิงสมรรถภาพที่ผสานความหมาย ประสบการณ์ และการแสดงศักยภาพของมนุษย์เข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม ร่างกายจึงถูกมองใหม่ในฐานะศักยภาพของการปฏิบัติ (capacity for action) (Planidin, 2022) อีกทั้งลักษณะและบริบทของกิจกรรมมีบทบาทต่อความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะทางจิตมากกว่าปริมาณของการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว (Salinas-Rodríguez et al., 2022) ในมิตินี้ นันทนาการมิได้เป็นเพียงการคลายความเหนื่อยล้า หากแต่เป็นพื้นที่ของการประกอบสร้างตัวตน การแสวงหาความหมาย และการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านประสบการณ์ที่สามารถรับรู้และวัดผลได้ ดังนั้น ไฮร็อกซ์จึงทำหน้าที่เป็นทั้งพื้นที่ของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเวทีของการแสดงศักยภาพ ซึ่งสะท้อนค่านิยมของสังคมร่วมสมัยที่ให้ความสำคัญกับความสามารถ วินัย และความมุ่งมั่นของปัจเจกบุคคล (Lunde et al., 2023)

ในบริบทของสังคมไทย แนวโน้มดังกล่าวปรากฏอย่างเด่นชัดโดยเฉพาะในเขตเมือง ซึ่งแม้ประชากรบางส่วนจะมีกิจกรรมทางกายจากการทำงาน แต่กลับมีพฤติกรรมนั่งนิ่งในระดับสูงและมีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญ (Liangruenrom et al., 2023) ขณะเดียวกัน การขยายตัวของกิจกรรมออกกำลังกายรูปแบบใหม่ โดยเฉพาะกิจกรรมแบบผสมผสานและการแข่งขันไฮบริดอย่างไฮร็อกซ์ ได้เข้ามามีบทบาทในฐานะพื้นที่ใหม่ของการมีส่วนร่วมทางกายที่เชื่อมโยงสุขภาพ ชุมชน และอัตลักษณ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยพบปรากฏการณ์การเติบโตอย่างก้าวกระโดดในประเทศไทย จากจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมประมาณ 9,000 คนในการจัดงานปีแรก (พ.ศ. 2568) พุ่งสูงขึ้นเป็นกว่า 18,000 คนในการจัดงานปีที่สอง (พ.ศ. 2569) หรือคิดเป็นการเติบโตถึงร้อยละ 100 ภายในระยะเวลาเพียงหนึ่งปี (Khaosod, 2026; Krungthep Turakij, 2026) การเกิดขึ้นของสถานประกอบการออกกำลังกายในเขตเมือง รวมถึงอิทธิพลของสื่อดิจิทัลและบุคคลสาธารณะ ได้เร่งการยอมรับกิจกรรมลักษณะนี้ในระดับมวลชน ส่งผลให้นันทนาการมิได้เป็นเพียงกิจกรรมส่วนบุคคล หากแต่กลายเป็น

วัฒนธรรมร่วมที่มีโครงสร้างรองรับอย่างชัดเจน ซึ่งภายใต้บริบทดังกล่าว บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ไฮร็อกซ์ในฐานะปรากฏการณ์นันทนาการร่วมสมัยในบริบทสังคมไทย 2) เปรียบเทียบลักษณะของไฮร็อกซ์กับกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่นในเชิงโครงสร้างของการมีส่วนร่วมและอัตลักษณ์ของกิจกรรม 3) สังเคราะห์การเปลี่ยนผ่านของรูปแบบนันทนาการจากการออกกำลังกายในระดับปัจเจกสู่การมีส่วนร่วมเชิงการแข่งขันในระดับสังคม และ 4) เสนอแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมไฮร็อกซ์อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และยั่งยืนในสังคมไทย ทั้งนี้เพื่อวางรากฐานองค์ความรู้เชิงระบบที่ตอบสนองต่อภูมิทัศน์ของนันทนาการไทยในยุคปัจจุบัน

พลวัตของกิจกรรมทางกายและการก่อรูปของนันทนาการเชิงเหตุการณ์

ภายใต้กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก กิจกรรมทางกายได้วิวัฒนาการจากระบบกิจวัตรเพื่อสุขภาพส่วนบุคคลไปสู่ปรากฏการณ์เชิงระบบที่มีลักษณะเป็นเหตุการณ์ทางสังคมร่วมสมัยอย่างมีนัยสำคัญ พลวัตดังกล่าวได้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการทัศน์ใหม่ที่มีได้จำกัดเพียงการพัฒนาแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย หากแต่ยังแสดงถึงการปรับฐานคิดเกี่ยวกับร่างกาย เวลา และคุณค่าของการมีส่วนร่วมในสังคมร่วมสมัยอย่างเป็นองค์รวม โดยการเคลื่อนไหวทางกายได้ถูกจัดวางใหม่ในฐานะพื้นที่ของการแสดงศักยภาพและการสร้างความหมายร่วมกันในระดับสังคม ซึ่งเชื่อมโยงร่างกายเข้ากับโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมนันทนาการอย่างเป็นระบบผ่านกลไกการเปลี่ยนผ่านที่เป็นรูปธรรม ดังนี้

1. การเปลี่ยนผ่านจากการออกกำลังกายสู่กิจกรรมเชิงเหตุการณ์

ในอดีต การออกกำลังกายมักถูกจัดวางในฐานะกิจวัตรที่ทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง (repetitive routine) ภายใต้เป้าหมายด้านสรีรวิทยาเฉพาะด้าน เช่น การลดน้ำหนักหรือการสร้างมวลกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม รูปแบบดังกล่าวได้เคลื่อนตัวไปสู่กิจกรรมเชิงเหตุการณ์ (event-based physical activity) มากขึ้น โดยการมีส่วนร่วมถูกออกแบบให้มีช่วงเวลาเฉพาะ มีเป้าหมายที่ชัดเจน และมีเกณฑ์ของความสำเร็จที่สามารถรับรู้ได้ภายในเหตุการณ์นั้น (McVinnie et al., 2023) ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนจาก “ตรรกะของการฝึกซ้อม” ไปสู่ “ตรรกะของประสบการณ์” อย่างมีนัยสำคัญ

การนำแนวคิดการทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นเหตุการณ์ (eventization) มาใช้ ได้สร้างเงื่อนไขใหม่ที่เปลี่ยนจากความสันโดษในการฝึกซ้อมไปสู่ประสบการณ์สาธารณะ (public experience) ผ่านการกำหนดเส้นชัย การวัดผล และการสื่อสารผลลัพธ์ผ่านพื้นที่ดิจิทัล (Lupton, 2021) พลวัตนี้ส่งผลให้บทบาทของผู้เข้าร่วมเปลี่ยนจากผู้ฝึกซ้อมทั่วไปไปสู่ผู้เข้าร่วมเหตุการณ์ (event participant) ซึ่งเชื่อมโยงโดยตรงกับการรับรู้ตัวตนและการยอมรับทางสังคมผ่านสมรรถภาพที่สามารถวัดและเปรียบเทียบได้ โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่ต้องการจุดเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ในการเริ่มต้นกิจกรรมทางกาย (McVinnie et al., 2023) ซึ่งการเปลี่ยนผ่านดังกล่าวจึงมิได้เป็นเพียงการย้ายสถานที่ฝึกซ้อม แต่คือการเปลี่ยนมโนทัศน์ที่มองว่าการเคลื่อนไหวร่างกายคือกระบวนการสร้างประวัติศาสตร์ส่วนบุคคลและทุนทางสังคมผ่านสถานการณ์การแข่งขันที่ถูกออกแบบอย่างมีมาตรฐาน

2. วิวัฒนาการของกิจกรรมมวลชนสู่การบรรจบกันของสมรรถภาพแบบผสมผสาน

ปรากฏการณ์การขยายตัวของกิจกรรมกีฬาและนันทนาการมวลชน มิได้มีนัยสำคัญเพียงแค่ปริมาณการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมจำนวนมาก แต่คือการเปลี่ยนผ่านเชิงโครงสร้างจาก “การเพิ่มปริมาณการมีส่วนร่วม” ไปสู่ “การยกระดับคุณภาพของระบบกิจกรรม” ที่มีลักษณะเป็นนันทนาการแบบผสมผสาน โดยมีการรวมองค์ประกอบของสมรรถภาพหลายมิติ ทั้งความทนทาน ความแข็งแรง และสมรรถภาพเชิงหน้าที่ไว้ในระบบเดียว ซึ่งพัฒนาการนี้สะท้อนถึงการเปลี่ยนมโนทัศน์จากการฝึกแยกส่วนไปสู่การพัฒนาศักยภาพร่างกายในลักษณะองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับหลักฐานที่ชี้ว่าการฝึกแบบฟังก์ชันนอล ความเข้มข้นสูง (HIFT) สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายหลายด้านพร้อมกันภายใต้บริบทการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนและตอบสนองต่อการใช้งานร่างกายในสถานการณ์จริง (Gavanda et al., 2022; Villarroel López et al., 2025; Wang et al., 2025)

3. การบรรจบกันของความทนทานและสมรรถภาพในระบบกิจกรรมร่วมสมัย

พลวัตของกิจกรรมทางกายได้สะท้อนเส้นแบ่งระหว่างกิจกรรมความทนทานและกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยกิจกรรมมุ่งเน้นการผสมผสานการสร้างความแข็งแรงและการรักษาประสิทธิภาพภายใต้ภาวะการจัดการความเหนื่อยล้า (fatigue management) ลักษณะดังกล่าวทำให้การประเมินศักยภาพร่างกายต้องพิจารณาในมิติที่ซับซ้อนมากขึ้น ทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการรักษาประสิทธิภาพภายใต้ความล้า ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนผ่านจากการวัดสมรรถภาพแบบแยกส่วนไปสู่การประเมินในลักษณะองค์รวม (Brandt et al., 2025) ในระดับระบบ การบรรจบกันของสมรรถภาพทำหน้าที่เชื่อมโยงการฝึกซ้อมส่วนบุคคลเข้ากับการมีส่วนร่วมในระดับสังคมอย่างโปร่งใสภายใต้เงื่อนไขที่เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ทำให้สมรรถภาพทางกายกลายเป็น ภาษาสากลของการสื่อสารตัวตน และเป็นเงื่อนไขเชิงโครงสร้างที่เอื้อให้เกิดกิจกรรมรูปแบบใหม่ที่ผสมผสานมาตรฐานการวัดผลเข้ากับการมีส่วนร่วมในระดับมวลชน ซึ่งนำไปสู่การก่อรูปของกิจกรรมไฮบริดอย่างไฮร็อกซ์ (Fernández-Navarrete et al., 2025)

กรอบแนวคิดทางนันทนาการและการมีส่วนร่วมเชิงสมรรถภาพ

การทำความเข้าใจปรากฏการณ์กิจกรรมทางกายร่วมสมัย จำเป็นต้องพิจารณาผ่านกรอบแนวคิดทาง “นันทนาการศาสตร์” ที่ก้าวข้ามการมองเวลาว่างในฐานะพื้นที่ของความบันเทิงเพียงมิติเดียว ไปสู่การเป็นพื้นที่เชิงโครงสร้างที่มีบทบาทสำคัญต่อการขัดเกลาทางสังคม การพัฒนาศักยภาพ และการนิยามคุณค่าของปัจเจกบุคคลอย่างลุ่มลึก กล่าวคือ การมีส่วนร่วมทางกายในปัจจุบันมิได้เป็นเพียงพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายทั่วไป หากแต่เป็นกระบวนการเชิงระบบที่เชื่อมโยงมิติของการพัฒนาศักยภาพ การประกอบสร้างอัตลักษณ์ และวัฒนธรรมการวัดผลเข้าด้วยกันอย่างแนบแน่น ภายใต้พลวัตของสังคมที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพและผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมนี้ นันทนาการจึงถูกผนวกเข้ากับมิติของสมรรถภาพอย่างแยกไม่ออก โดยสามารถจำแนกรูปแบบการวิเคราะห์ผ่านโมทัศน์หลักที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. นันทนาการเชิงจริงจังและการมีส่วนร่วมเชิงพัฒนา

โมทัศน์ของนันทนาการร่วมสมัยได้เคลื่อนตัวเข้าสู่รูปแบบของนันทนาการเชิงจริงจัง (serious leisure) ซึ่งมีลักษณะเด่นคือการที่ผู้เข้าร่วมอุทิศตนเพื่อพัฒนาทักษะและความเชี่ยวชาญในกิจกรรมเฉพาะด้านอย่างเป็นระบบ ภายใต้การลงทุนทางเวลา ความพยายาม และการพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง (Stebbins, 2007) กิจกรรมในลักษณะนี้มีได้เป็นเพียงการพักผ่อนหย่อนใจ หากแต่เป็นกระบวนการสั่งสมประสบการณ์ที่ต้องอาศัยระเบียบวินัยและการเอาชนะขีดจำกัดของตนเองเพื่อบรรลุความสำเร็จ ซึ่งการมีส่วนร่วมเชิงพัฒนาในบริบทนี้สะท้อนว่าการมีส่วนร่วมได้เปลี่ยนจากการเข้าร่วมไปสู่การพัฒนาโดยผู้เข้าร่วมแสวงหาความพึงพอใจผ่านความท้าทายที่เหมาะสม (optimal challenge) และการยกระดับศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Tink et al., 2020) อีกทั้งกระบวนการดังกล่าวได้นำไปสู่การก่อรูปในลักษณะของเส้นทางอาชีพเจ้านันทนาการ (leisure career) ซึ่งมีการตั้งเป้าหมาย การประเมินผล และการสะสมประสบการณ์อย่างเป็นระบบ (Planidin, 2022) ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่านันทนาการเชิงจริงจังทำหน้าที่เป็นฐานรากของระบบกิจกรรมร่วมสมัย ที่เชื่อมโยงแรงจูงใจส่วนบุคคลเข้ากับโครงสร้างของความสำเร็จที่สามารถรับรู้และเปรียบเทียบได้ในระดับสังคม

2. การสร้างอัตลักษณ์ทางสังคมผ่านการมีส่วนร่วมทางกาย

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างชัดเจนทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการประกอบสร้างอัตลักษณ์ทางสังคม (social identity) โดยร่างกายในบริบทนี้มีได้เป็นเพียงองค์ประกอบทางชีวภาพ หากแต่เป็นพื้นที่ของการสะสมคุณค่าและความหมายทางสังคม ซึ่งสามารถแสดงออกผ่านสมรรถภาพ ความสามารถ และวินัยในการฝึกซ้อม (Lundvall & Thedin Jakobsson, 2021) ดังนั้น ในบริบทของสังคมร่วมสมัย การมีส่วนร่วมทางกายจึงเชื่อมโยงกับการสร้างทุนเชิงสัญลักษณ์ (symbolic capital) ที่สะท้อนความสามารถและสถานะของบุคคลภายในกลุ่มกิจกรรม (Bourdieu, 1986) กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมสามารถนิยามตนเองในฐานะผู้แสวงหาศักยภาพ ผ่านการบรรลุเป้าหมายและการแสดงผลลัพธ์ที่เป็น

รูปธรรม ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและการยอมรับในระดับสังคม (Lundvall & Thedin Jakobsson, 2021) อีกทั้ง อัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นจากการมีส่วนร่วมทางกายจึงมิได้หยุดอยู่ที่ประสบการณ์ส่วนบุคคล หากแต่ขยายไปสู่การสื่อสารตัวตนในพื้นที่สาธารณะและโลกดิจิทัล ซึ่งทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายกลายเป็นกลไกสำคัญของการสร้างและยืนยันตัวตนในสังคมร่วมสมัยอย่างแนบแน่น

3. วัฒนธรรมการวัดผลและการแสดงออกเชิงสมรรถภาพ

วัฒนธรรมนันทนาการยุคใหม่ถูกขับเคลื่อนด้วยระบบการวัดผลเชิงปริมาณ ซึ่งเปลี่ยนประสบการณ์ทางกายจากสิ่งที่เป็นนามธรรมไปสู่ข้อมูลสมรรถภาพที่สามารถติดตามและเปรียบเทียบได้อย่างเป็นระบบ (Lupton, 2021) ดังนั้น การมีส่วนร่วมทางกายจึงไม่ได้มุ่งเน้นเพียงประสบการณ์ส่วนตัว แต่เน้นการแสดงผลผ่านตัวชี้วัดที่เป็นรูปธรรม เช่น เวลา ระยะทาง และประสิทธิภาพทางสรีรวิทยา

การแสดงออกเชิงสมรรถภาพ (performance expression) ในบริบทนี้ จึงกลายเป็นกลไกหลักของการสื่อสารตัวตน โดยข้อมูลที่ได้จากการมีส่วนร่วมทำหน้าที่เป็นหลักฐานของความสามารถ ความมุ่งมั่น และความก้าวหน้า ซึ่งสามารถรับรู้และเปรียบเทียบได้ในระดับสาธารณะ ซึ่งภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว ระบบนันทนาการจึงพัฒนาไปสู่รูปแบบที่ผสมผสานการฝึกซ้อม การแข่งขัน และการวัดผลเข้าด้วยกันอย่างเป็นหนึ่งเดียว ซึ่งทำให้สมรรถภาพทางกายกลายเป็นภาษาสากลของการสื่อสารตัวตน และเป็นฐานสำคัญที่เอื้อให้กิจกรรมที่มีมาตรฐานการวัดผลสูงอย่างไฮร็อกซ์สามารถสถาปนาตนเองเป็นระบบมาตรฐานของนันทนาการเชิงสมรรถภาพที่เชื่อมโยงผู้คนผ่านการเปรียบเทียบในระดับมวลชนอย่างเป็นระบบ (Davids, 2022)

ไฮร็อกซ์ในฐานะระบบกิจกรรมทางกายร่วมสมัย

ปรากฏการณ์ความสำเร็จของไฮร็อกซ์ในระดับสากลมิได้เกิดขึ้นจากการออกแบบท่าทางที่ทำหายเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นผลจากการสถาปนาระบบนันทนาการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล (data-driven recreational regime) ซึ่งบูรณาการโครงสร้างการแข่งขัน สมรรถภาพทางกาย และวัฒนธรรมการวัดผลเข้าด้วยกันอย่างเป็นเอกภาพ ภายใต้บริบทดังกล่าว ไฮร็อกซ์จึงมิได้ดำรงอยู่เพียงในฐานะกิจกรรมการออกกำลังกาย หากแต่ทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงระบบที่แปรความพยายามทางกายให้เป็นชุดข้อมูลสมรรถภาพที่สามารถเปรียบเทียบได้ และเชื่อมโยงการพัฒนาในระดับปัจเจกเข้ากับกระบวนการสร้าง การรับรู้ และการยอมรับในระดับสังคมอย่างเป็นระบบ พลวัตเชิงโครงสร้างนี้สะท้อนการเปลี่ยนผ่านเชิงกระบวนทัศน์จากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปสู่การแสดงออกเชิงศักยภาพภายใต้มาตรฐานสากลที่เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าถึงและมีส่วนร่วมได้ โดยมีองค์ประกอบเชิงระบบที่สำคัญดังนี้

1. โครงสร้างกิจกรรมและรูปแบบการแข่งขันที่มีมาตรฐานเดียวกัน

ลักษณะเด่นสำคัญที่ทำให้ไฮร็อกซ์แตกต่างจากกิจกรรมนันทนาการทางกายรูปแบบอื่นมิได้อยู่เพียงที่ความท้าทายของกิจกรรม หากแต่อยู่ที่การสถาปนาโครงสร้างการแข่งขันที่มีมาตรฐานเดียวกันในระดับสากล (global standardization) ผ่านการออกแบบรูปแบบการแข่งขันที่คงที่และสามารถทำซ้ำได้ (reproducible format) ในทุกสนามแข่งขันทั่วโลก โดยผู้เข้าร่วมทุกคนต้องเผชิญกับกรอบการแข่งขันเดียวกันอย่างเคร่งครัด ประกอบด้วยการวิ่งระยะทาง 1 กิโลเมตร จำนวน 8 รอบ สลับกับสถานีออกกำลังกายเชิงหน้าที่ จำนวน 8 สถานี ที่ถูกกำหนดลำดับไว้อย่างตายตัวและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โครงสร้างดังกล่าวก่อให้เกิดความสามารถในการเปรียบเทียบผลลัพธ์เชิงสมรรถภาพระหว่างบุคคลและระหว่างบริบทการแข่งขันได้อย่างเป็นระบบ (comparability) โดยสถานีแต่ละประเภทได้รับการออกแบบให้ครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอย่างครบถ้วน ตั้งแต่ความสามารถของระบบหัวใจและหลอดเลือดและความทนทานผ่าน SkiErg และ Rowing การสร้างแรงต้านและพลังกำลังผ่าน Sled Push และ Sled Pull การบูรณาการพลังและการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายใน Burpee Broad Jumps ไปจนถึงการควบคุมร่างกายภายใต้ความเหนื่อยล้าและการคงประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวใน Farmer's Carry, Sandbag Lunges และ Wall Balls ซึ่งทำหน้าที่เป็นบทสรุปของความสามารถเชิงสมรรถภาพก่อนเข้าสู่

เส้นชัย ภายใต้กรอบดังกล่าว ไฮร็อกซ์จึงมิได้เป็นเพียงกิจกรรมออกกำลังกาย แต่เป็นระบบการแข่งขันเชิงสมรรถภาพที่มีมาตรฐานเดียวกันในระดับสากลและสามารถใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อการประเมินและเปรียบเทียบศักยภาพของผู้เข้าร่วมได้อย่างแม่นยำ (Fernández-Navarrete et al., 2025)

กรอบการจัดระเบียบที่กำหนดลำดับกิจกรรมอย่างตายตัวนี้ทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการควบคุมตัวแปรเชิงบริบทเพื่อลดความคลาดเคลื่อนจากความแตกต่างของสถานที่ อุปกรณ์ และสภาพแวดล้อมการแข่งขัน ส่งผลให้ผลลัพธ์สะท้อนศักยภาพทางกายของผู้เข้าร่วมได้อย่างแท้จริงในเงื่อนไขที่เทียบเคียงกันได้ในระดับสากล ทั้งในด้านเวลา การจัดการพลังงาน และความสามารถในการรักษาประสิทธิภาพภายใต้ความเหนื่อยล้า ซึ่งการสร้างมาตรฐานเดียวกันทั่วโลกในลักษณะนี้ทำให้สมรรถภาพทางกายถูกแปลงเป็นข้อมูลเชิงปริมาณที่สามารถเปรียบเทียบ วิเคราะห์ และติดตามพัฒนาการได้อย่างเป็นระบบผ่านฐานข้อมูลดิจิทัลที่เชื่อมโยงกัน (Davids, 2022) ซึ่งไม่เพียงกำหนดกฎการแข่งขัน หากแต่ยังสร้างเส้นทางความก้าวหน้าเชิงนันทนาการที่ผู้เข้าร่วมสามารถพัฒนาตนเองผ่านตัวชี้วัดที่ตรวจสอบได้

ในมิตินี้ ไฮร็อกซ์จึงดำรงอยู่ในฐานะระบบมาตรฐานของการแสดงศักยภาพมนุษย์ที่ยกระดับสมรรถภาพให้กลายเป็นภาษาสากลของการสื่อสารตัวตน อย่างไรก็ตาม แม้ระบบดังกล่าวจะช่วยสร้างแรงจูงใจและความชัดเจนในการพัฒนาตนเอง แต่การให้คุณค่ากับตัวชี้วัดเชิงตัวเลขและการจัดอันดับอาจนำไปสู่การลดทอนมิติของประสบการณ์ ความสุนทรีย์ และความหมายส่วนบุคคลของการมีส่วนร่วมทางกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของนันทนาการในฐานะประสบการณ์ที่มีคุณค่าในตัวเอง มิใช่เพียงผลลัพธ์ที่สามารถวัดได้ (Stebbins, 2015) ประเด็นดังกล่าวสะท้อนความท้าทายเชิงโครงสร้างของนันทนาการร่วมสมัยในการรักษาสมดุลระหว่างการวัดผลและการมีประสบการณ์ภายใต้ระบบนันทนาการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลอย่างเข้มข้น

2. การผสมผสานสมรรถภาพในระบบการแข่งขัน

ในเชิงสรีรวิทยาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ไฮร็อกซ์เป็นระบบที่ทดสอบการบรรจบกันของความทนทานและสมรรถภาพทางกายในระดับสูง โดยการออกแบบภาระงานที่บีบคั้นระบบพลังงานแบบแอโรบิก (aerobic system) สลับกับสถานที่ที่ต้องอาศัยกำลังและพลังระเบิดของกล้ามเนื้ออย่างหนักหน่วง พัฒนาการนี้สอดคล้องกับแนวคิดของการฝึกแบบฟังก์ชันนอลความเข้มข้นสูง (HIIFT) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพองค์รวมของร่างกายมากกว่าการฝึกซ้อมแยกส่วน (Villarreal López et al., 2025) แต่สิ่งที่ทำให้ไฮร็อกซ์มีความโดดเด่นคือการยกระดับจากรูปแบบการฝึกซ้อมไปสู่ระบบการแข่งขันสากลที่บีบให้ร่างกายต้องบูรณาการระบบทางสรีรวิทยาเพื่อรักษาประสิทธิภาพการทำงานภายใต้สภาวะความเหนื่อยล้าที่สะสมอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการแข่งขัน

ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้เข้าร่วมการแข่งขันจึงไม่ได้ถูกทดสอบเพียงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหรือความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดในลักษณะแยกส่วน หากแต่ถูกทดสอบในฐานะระบบร่างกายมนุษย์ที่ต้องบริหารจัดการพลังงานและการควบคุมระบบเมตาบอลิซึมและระบบประสาทกล้ามเนื้อ (metabolic and neuromuscular control) ภายใต้สภาวะที่บีบคั้นอย่างรุนแรง การออกแบบในลักษณะนี้ทำให้ไฮร็อกซ์กลายเป็นมาตรฐานใหม่ของการนิยามสมรรถภาพที่เชื่อมโยงขีดความสามารถทางชีวภาพเข้ากับทักษะการจัดการกลยุทธ์การเคลื่อนไหวและการควบคุมสภาวะทางจิตใจภายใต้ความล้า (Brandt et al., 2025) ส่งผลให้เกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยาที่ครอบคลุมทั้งระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และความทนทานของกล้ามเนื้อเชิงลึก ซึ่งสะท้อนถึงการบรรลุศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ในบริบทของกีฬาไฮบริด (hybrid sports) ที่ต้องการความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายในทุกมิติโดยไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่งเพียงอย่างเดียว

3. การขยายตัวของไฮร็อกซ์ในฐานะเครือข่ายกิจกรรมระดับโลก

การขยายตัวของไฮร็อกซ์ในฐานะระบบกิจกรรมทางกายร่วมสมัยมิได้เป็นเพียงผลจากการเพิ่มจำนวนการแข่งขัน หากแต่มีรากฐานจากการพัฒนาในประเทศเยอรมนีที่มุ่งสถาปนารูปแบบการแข่งขันแบบมาตรฐานเดียวกันในระดับสากล ซึ่งถูกออกแบบให้สามารถจัดเข้าได้ภายใต้เงื่อนไขเดียวกันในทุกบริบททั่วโลก องค์ประกอบดังกล่าวมิได้เพียงสร้างความคงตัว

ของรูปแบบกิจกรรม หากแต่ก่อให้เกิดความสามารถในการเปรียบเทียบผลลัพธ์เชิงสมรรถภาพระหว่างบุคคลและระหว่างพื้นที่ได้อย่างเป็นระบบ อันเป็นเงื่อนไขสำคัญของการพัฒนาไปสู่ระบบกิจกรรมที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลในระยะต่อมา ภายใต้กรอบดังกล่าว ไฮร็อกซ์จึงถูกจัดวางอยู่ในกลุ่มการฝึกแบบฟังก์ชันนอลความเข้มข้นสูง (HIFT) ที่มีได้ตอบสนองเพียงความต้องการด้านสมรรถภาพ แต่ยังรองรับการมีส่วนร่วมเชิงการแข่งขันที่มีรูปแบบตายตัว สามารถวัดผล และเปรียบเทียบได้ในระดับสากล

ปัจจุบันไฮร็อกซ์ได้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยมีการจัดการแข่งขันมากกว่า 145 รายการ มีผู้เข้าร่วมสะสมกว่า 278,000 คน ภายในระยะเวลา 5 ปีของการจัดการแข่งขัน และกระจายไปสู่มากกว่า 22 ประเทศทั่วโลก (Fernández-Navarrete et al., 2025) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการก่อรูปของกิจกรรมในฐานะแพลตฟอร์มการมีส่วนร่วมระดับมวลชนที่มีการขยายตัวอย่างเป็นระบบในระดับสากล โดยกลไกสำคัญที่ขับเคลื่อนการเติบโตดังกล่าวคือการผสมผสานกันของมาตรฐานการแข่งขัน การวัดผลเชิงข้อมูล และการเชื่อมโยงผ่านแพลตฟอร์มดิจิทัลในลักษณะของระบบบูรณาการ ซึ่งสามารถอธิบายได้ในฐานระบบการมีส่วนร่วมที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล อีกทั้ง การใช้รูปแบบการแข่งขันที่เหมือนกันทั่วโลกทำให้ผลลัพธ์สามารถเปรียบเทียบได้อย่างโปร่งใสและต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน ฐานข้อมูลสมรรถภาพที่สะสมจากผู้เข้าร่วมจำนวนมากได้แปรประสบการณ์ทางกายให้เป็นข้อมูลที่สามารถติดตาม วิเคราะห์ และสื่อสารในระดับสังคมได้อย่างเป็นระบบ ประกอบกับการขยายตัวของสถานประกอบการออกกำลังกายในพื้นที่และเครือข่ายการฝึก จึงเอื้อให้ไฮร็อกซ์แทรกซึมเข้าสู่ชีวิตประจำวันของผู้คน และก่อรูปเป็นวัฒนธรรมย่อยเชิงสมรรถภาพที่มีอัตลักษณ์เฉพาะตัว

ในมิตินี้ ไฮร็อกซ์จึงดำรงอยู่ในฐานะระบบมาตรฐานของการแสดงศักยภาพมนุษย์ในระดับโลก (global standardized performance system) ที่จัดระเบียบความสามารถของมนุษย์ผ่านมาตรฐาน การวัดผล และข้อมูลขนาดใหญ่ ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงการพัฒนาส่วนบุคคลเข้ากับการยอมรับในระดับสังคมอย่างเป็นระบบ อันสะท้อนการเปลี่ยนผ่านของนันทนาการไปสู่ระบบการผลิตและสื่อสารศักยภาพที่มีฐานข้อมูลเป็นแกนกลางในสังคมร่วมสมัยอย่างชัดเจน

ปรากฏการณ์ไฮร็อกซ์ในสังคมไทย

การแพร่กระจายของปรากฏการณ์ไฮร็อกซ์เข้าสู่ประเทศไทยมิได้เป็นเพียงการนำเข้ากิจกรรมกีฬาประเภทใหม่ หากแต่เป็นการนำเขาระบบนันทนาการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล ซึ่งเข้ามาจัดระเบียบความหมายของการเคลื่อนไหวร่างกายในบริบทไทยใหม่ในเชิงโครงสร้าง ปรากฏการณ์นี้สะท้อนจุดบรรจบระหว่างมาตรฐานโลกกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ของไทย โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรเมืองที่แสวงหาการยืนยันตัวตนผ่านสมรรถภาพที่สามารถวัดและเปรียบเทียบได้ในระดับสากล พลวัตดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงการเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างโครงสร้างกิจกรรมระดับโลกกับพลวัตของสังคมไทยร่วมสมัยอย่างมีนัยสำคัญ โดยสามารถพิจารณากระบวนการเปลี่ยนผ่านและผลกระทบเชิงระบบที่เกิดขึ้นได้ ดังนี้

1) การเข้าสู่ประเทศไทยในฐานะการถ่ายทอดมาตรฐานกิจกรรมระดับโลก

การก้าวเข้าสู่ประเทศไทยของไฮร็อกซ์ดำรงอยู่ในฐานะกลไกการถ่ายทอดมาตรฐานกิจกรรมระดับโลกที่เปลี่ยนผ่านนันทนาการไทยจากรูปแบบการพักผ่อนไปสู่ระบบการวัดผลที่มีความคงตัวสูง การจัดลำดับโครงสร้างการแข่งขันที่มีมาตรฐานเดียวกันทั่วโลกในพื้นที่เมืองหลักแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานที่สามารถรองรับระบบกิจกรรมระดับสากลได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยพลวัตดังกล่าวเอื้อให้ผู้เข้าร่วมชาวไทยสามารถเชื่อมโยงตนเองเข้ากับเครือข่ายสมรรถภาพระดับโลกผ่านเกณฑ์การวัดผลเดียวกับสากลซึ่งช่วยลดช่องว่างเชิงภูมิศาสตร์ของการมีส่วนร่วม (McVinnie et al., 2023) อย่างไรก็ตาม การปะทะกันระหว่างมาตรฐานสากลกับบริบทท้องถิ่นยังคงเป็นประเด็นสำคัญ โดยเฉพาะในมิติของการเข้าถึงทรัพยากรที่อาจสร้างความเหลื่อมล้ำในการแสดงออกเชิงสมรรถภาพระหว่างกลุ่มประชากร พลวัตนี้จึงสะท้อนการเปลี่ยนผ่านของนันทนาการไทยจากระบบประสบการณ์ไปสู่ระบบที่กำหนดด้วยมาตรฐานและข้อมูลอย่างเป็นรูปธรรม

2) การก่อรูปของวัฒนธรรมการออกกำลังกายในสังคมเมือง

ในบริบทของสังคมเมือง (urban society) ไฮร็อกซ์ทำหน้าที่เป็นกลไกกำหนดทิศทางวัฒนธรรมการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่มุ่งเน้นประสิทธิภาพ โดยผลักดันให้เกิดความต้องการกิจกรรมแบบไฮบริดที่สามารถรวมหลายมิติของสมรรถภาพไว้ในเวลาที่จำกัด (Nowak et al., 2019) ส่งผลให้ไฮร็อกซ์ดำรงสถานะเป็นนวัตกรรมเชิงโครงสร้างของการออกกำลังกายในเมือง กระนั้นก็ตาม แม้กิจกรรมดังกล่าวจะส่งเสริมสมรรถภาพองค์รวม แต่ในขณะเดียวกันก็สะท้อนแรงกดดันของวัฒนธรรมที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะความเหนื่อยล้าทางจิตใจหรือความคาดหวังต่อร่างกายที่ตึงเครียดเกินไป (Gustafsson et al., 2017) ในกลุ่มคนเมืองที่ต้องเผชิญกับการะงานประจำวันควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมที่เข้มข้น

3) บทบาทของสื่อดิจิทัลในฐานะกลไกการสื่อสารและขยายการมีส่วนร่วม

สื่อดิจิทัลทำหน้าที่เป็นกลไกหลักในการขยายตัวของไฮร็อกซ์ผ่านการสร้างพื้นที่ของการปรากฏตัวที่ผู้เข้าร่วมสามารถนำเสนอข้อมูลสมรรถภาพของตนเองต่อสาธารณะได้อย่างต่อเนื่อง การบันทึกข้อมูลเชิงสรีรวิทยาและผลการแข่งขันเอื้อให้การมีส่วนร่วมทางกายถูกแปลงสภาพเป็นข้อมูลที่สามารถสื่อสารได้ในระดับสังคม สอดคล้องกับแนวคิดตัวตนเชิงปริมาณ (quantified self) อันทำให้ร่างกายดำรงสถานะเป็นแหล่งผลิตชุดข้อมูลที่ตรวจสอบได้ (Lupton, 2021) โดยสื่อดิจิทัลในมิตินี้จึงมิได้เป็นเพียงเครื่องมือ แต่ทำหน้าที่เป็นส่วนหนึ่งของระบบการรับรองคุณค่าทางสังคมที่อำนวยความสะดวกให้การมีส่วนร่วมในไฮร็อกซ์กลายเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกิจกรรมทางกายเข้ากับพื้นที่การสื่อสารดิจิทัลอย่างแนบแน่น ก่อให้เกิดพลวัตการขยายตัวอย่างรวดเร็วผ่านการยืนยันสถานะเชิงสมรรถภาพที่วัดผลได้จริง

4) อิทธิพลของบุคคลสาธารณะและพื้นที่สร้างอัตลักษณ์ทางสังคม

บุคคลสาธารณะและผู้นำทางความคิดในประเทศไทยทำหน้าที่เป็นตัวเร่งการเปลี่ยนผ่าน (agent of change) ผ่านกระบวนการสร้างต้นแบบเชิงพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้ไฮร็อกซ์ได้รับการยอมรับในวงกว้างอย่างรวดเร็ว การปรากฏตัวของกลุ่มบุคคลเหล่านี้ช่วยสนับสนุนให้ไฮร็อกซ์ทำหน้าที่เป็นสัญลักษณ์ของอัตลักษณ์ที่น่าปรารถนาซึ่งแสดงถึงวินัยและความสามารถตามมาตรฐานสากล ดังปรากฏใน Figure 1. ซึ่งสะท้อนการแสดงออกของร่างกายในฐานะศักยภาพของการปฏิบัติภายใต้ภาระงานเชิงหน้าที่ การยอมรับเชิงสัญลักษณ์ดังกล่าวนำไปสู่การเปลี่ยนผ่านข้อมูลจากการแข่งขันให้กลายเป็นทุนทางวัฒนธรรมรูปแบบใหม่ (new cultural capital) ที่แสดงถึงความสามารถในการควบคุมตนเองในสังคมไทยร่วมสมัย (Bourdieu, 1986) ส่งผลให้ไฮร็อกซ์มิได้เป็นเพียงสนามแข่งขัน หากแต่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างเชิงสัญลักษณ์ (symbolic structure) ที่จัดระเบียบคุณค่าของมนุษย์ผ่านภาษาของข้อมูลสมรรถภาพ และเชื่อมโยงปัจเจกบุคคลเข้ากับระบบนิเวศทางวัฒนธรรมระดับโลกอย่างเป็นรูปธรรม

ปรากฏการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่านันทนาการในสังคมไทยร่วมสมัยมิได้ดำรงอยู่ในฐานะกิจกรรมเพื่อสุขภาพเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นระบบเชิงสังคมที่ใช้อยู่เป็นกลไกในการจัดระเบียบการมีส่วนร่วม การสื่อสารคุณค่า และการยืนยันอัตลักษณ์ของปัจเจกบุคคลในระดับสาธารณะอย่างเป็นระบบ



Figure 1. The manifestation of the body as a capacity for action through the functional workload of the Wall Ball station at HYROX 2026.

Source: Naewna. (2026)

การเปรียบเทียบเชิงโครงสร้างของการมีส่วนร่วมและอัตลักษณ์ของกิจกรรม

การระบุอัตลักษณ์ของกิจกรรมทางกายร่วมสมัยจำเป็นต้องก้าวข้ามการจำแนกรูปแบบกิจกรรมเพียงผิวเผิน ไปสู่การวิเคราะห์เปรียบเทียบเชิงโครงสร้างที่สะท้อนความแตกต่างของ "ตรรกะการมีส่วนร่วม" และ "ระบบการนิยามศักยภาพของมนุษย์" เนื่องจากพลวัตของนันทนาการในปัจจุบันได้ก่อให้เกิดกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะทางสูง ซึ่งแต่ละรูปแบบทำหน้าที่เป็นระบบการสร้างความหมายที่ต่างกัน ทั้งในมิติของมาตรวัดผล รูปแบบประสบการณ์ และการประกอบสร้างอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วม การวิเคราะห์ในส่วนนี้จึงมุ่งชี้ให้เห็นการจัดวางเชิงระบบของกิจกรรมแต่ละประเภท ทั้งนี้เพื่อระบุตำแหน่งของไฮร็อกซ์ในฐานะจุดบรรจบเชิงโครงสร้าง (structural convergence) ที่สามารถผสมและทะลายข้อจำกัดของกิจกรรมนันทนาการรูปแบบเดิมได้อย่างมีนัยสำคัญ ผ่านมิติเปรียบเทียบที่สำคัญดังนี้

1. กิจกรรมความทนทานกับการมีส่วนร่วมเชิงระยะทาง

กิจกรรมความทนทาน (endurance activities) ดำรงอยู่ในฐานะระบบการมีส่วนร่วมที่ยึดโยงกับระยะทางและความต่อเนื่องของเวลาเป็นแกนหลัก โดยอัตลักษณ์ของกิจกรรมถูกนิยามผ่านความสามารถในการรักษาประสิทธิภาพของระบบสรีรวิทยาภายใต้ระยะเวลาที่ยาวนาน การมีส่วนร่วมในลักษณะนี้สะท้อนตรรกะของการสะสม (accumulation logic) ซึ่งให้คุณค่ากับความสม่ำเสมอ วินัย และความสามารถในการจัดการพลังงานอย่างต่อเนื่อง ในมิตินี้การเคลื่อนไหวมีลักษณะเชิงเส้นและทำซ้ำ (linear and repetitive movement) ส่งผลให้อัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมผูกติดอยู่กับความทนทานและการเอาชนะความซ้ำซากของการเคลื่อนไหว ซึ่งจัดวางเป็นทุนเชิงสัญลักษณ์สำคัญในชุมชนกิจกรรม (Stebbins, 2015) แต่อย่างไรก็ตาม โครงสร้างดังกล่าวจำกัดการนิยามศักยภาพของร่างกายไว้ในมิติเดียว โดยเน้นระบบพลังงานแบบแอโรบิกเป็นหลัก และลดทอนความซับซ้อนของสมรรถภาพทางกายในด้านอื่น เช่น ความแข็งแรงเชิงระเบิดหรือทักษะการเคลื่อนไหวเชิงหน้าที่ ซึ่งข้อจำกัดเชิงโครงสร้างนี้ทำหน้าที่จำกัดกรอบการรับรู้สมรรถภาพของร่างกายไว้เพียงมิติเดียว แม้กิจกรรมความทนทานจะมีความเข้มแข็งในด้านวินัยและความต่อเนื่อง แต่ยังขาดกลไกที่สามารถสะท้อน ศักยภาพองค์รวม ของร่างกายในลักษณะที่

หลากหลาย ถือเป็นช่องว่างอันสำคัญที่กิจกรรมร่วมสมัยพยายามพัฒนาและต่อยอดเพื่อตอบสนองต่อความต้องการแสดงออกเชิงสมรรถภาพที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นในสังคมยุคใหม่ที่มุ่งเน้นความหลากหลายของขีดความสามารถ

2. กิจกรรมแบบสิ่งกีดขวางกับประสบการณ์ความท้าทาย

กิจกรรมแบบสิ่งกีดขวาง (obstacle-based activities) เช่น Spartan Race หรือ Tough Mudder ดำรงอยู่ในฐานระบบประสบการณ์ (experience system) ที่จัดวางความไม่แน่นอนเป็นกลไกหลักของการมีส่วนร่วม โดยอัตลักษณ์ของกิจกรรมถูกสร้างขึ้นผ่านความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ มากกว่าการรักษาประสิทธิภาพเชิงระบบเชิงสรีรวิทยา การมีส่วนร่วมถูกกำหนดผ่านการเผชิญอุปสรรคที่หลากหลายและแปรผันตามภูมิประเทศ เช่น การปีนป่ายในสภาพดินโคลน การฝ่าสิ่งกีดขวางทางธรรมชาติ หรือการเผชิญสภาพอากาศที่แปรปรวน

ในเชิงโครงสร้าง กิจกรรมลักษณะนี้สร้างคุณค่าผ่าน "ความเข้มข้นของประสบการณ์" มากกว่าความต่อเนื่องหรือความเร็วของการเคลื่อนไหวเพียงอย่างเดียว โดยผลลัพธ์ของการมีส่วนร่วมมิได้ถูกนิยามผ่านตัวเลขที่แม่นยำในระดับวินาที หากแต่ผ่านการผ่านพ้น (finishing) สถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งสร้างความภาคภูมิใจเชิงประสบการณ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Tink et al., 2020) แต่อย่างไรก็ตาม ความแปรผันของบริบท (contextual variability) เช่น ความลาดชันของพื้นที่ที่แตกต่างกันในแต่ละสนาม หรือความยากง่ายของสิ่งกีดขวางที่เปลี่ยนไปตามสถานที่จัดงาน ทำให้กิจกรรมประเภทนี้ขาด "มาตรฐานกลาง" ในการเปรียบเทียบผลลัพธ์ข้ามสนามได้อย่างเที่ยงตรง ส่งผลให้ไม่สามารถสถาปนาระบบข้อมูลเชิงสมรรถภาพที่มีความคงตัวสูงในระดับสากลได้ การมีส่วนร่วมจึงยังคงดำรงอยู่ในฐานะนันทนาการเชิงเหตุการณ์ (event-based recreation) ที่เน้นการพิสูจน์ความกล้าหาญและความทรงจำเฉพาะบุคคล มากกว่าการได้รับการยอมรับผ่านระบบมาตรฐานวัดสมรรถภาพที่เป็นภาษาสากลและตรวจสอบได้แบบไฮร็อกซ์

3. กิจกรรมสมรรถภาพแบบผสมผสานกับการฝึกเชิงระบบ

กิจกรรมสมรรถภาพแบบผสมผสาน (hybrid fitness activities) เช่น การฝึกแบบครอสฟิตหรือโปรแกรมยกระดับความแข็งแรงควบคู่กับความทนทานในสถานประกอบการออกกำลังกายร่วมสมัย ดำรงอยู่ในฐานระบบที่สะท้อนการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ตรรกะของการพัฒนาศักยภาพร่างกายในหลายมิติอย่างมีเป้าหมายผ่านการฝึกซ้อมที่มีโครงสร้างและการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการมีส่วนร่วมในลักษณะนี้มีได้เป็นเพียงประสบการณ์ชั่วคราวแต่ทำหน้าที่เป็นกระบวนการสะสมขีดความสามารถที่ต่อเนื่องและมีทิศทางชัดเจนผ่านระบบบูรณาการที่รวมทั้งความแข็งแรง ความทนทาน และสมรรถภาพเชิงหน้าที่ไว้ในกระบวนการเดียวกัน ในมิติของอัตลักษณ์ผู้เข้าร่วมถูกนิยามผ่านความเชี่ยวชาญและความสามารถในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งเชื่อมโยงกับโน้ตสแกนของเส้นทางอาชีพเชิงนันทนาการและการลงทุนระยะยาวในด้านร่างกายและองค์ความรู้ (Planidin, 2022) อย่างไรก็ตามแม้กิจกรรมกลุ่มนี้จะมีความเข้มแข็งในการพัฒนาศักยภาพเฉพาะบุคคลแต่ที่ผ่านมายังประสบปัญหาเรื่องการขาดมาตรฐานกลางในการแข่งขันที่ยึดถือร่วมกันในระดับสากลส่งผลให้การแสดงออกเชิงสมรรถภาพมักถูกจำกัดอยู่เพียงในพื้นที่ส่วนบุคคลหรือชุมชนขนาดเล็กที่ขาดการเชื่อมโยงข้อมูลเชิงสถิติในระดับมวลชนอย่างแท้จริงซึ่งถือเป็นข้อจำกัดสำคัญที่ทำให้ผลลัพธ์ของการฝึกซ้อมไม่สามารถแปรเปลี่ยนเป็นทุนทางสังคมที่เปรียบเทียบข้ามพรมแดนได้อย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับระบบการจัดการข้อมูลของไฮร็อกซ์

4. ตำแหน่งของไฮร็อกซ์ในระบบกิจกรรมร่วมสมัย

เมื่อพิจารณาเชิงโครงสร้าง ไฮร็อกซ์ดำรงอยู่ในฐานะจุดบรรจบเชิงโครงสร้างของตรรกะกิจกรรมร่วมสมัย ที่สามารถผสมผสานความต่อเนื่องของกิจกรรมความทนทาน ความเข้มข้นของประสบการณ์จากกิจกรรมเชิงอุปสรรค และความเป็นระบบของกิจกรรมสมรรถภาพแบบผสมผสาน เข้าด้วยกันภายใต้เงื่อนไขของมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก (Fernández-Navarrete et al., 2025) กล่าวคือ ในมิติของการมีส่วนร่วม ไฮร็อกซ์ได้เปลี่ยนบทบาทของผู้เข้าร่วมจากผู้ฝึกซ้อมหรือผู้แสวงหาประสบการณ์ ไปสู่ผู้แสดงศักยภาพภายใต้ระบบการเปรียบเทียบที่มีความเที่ยงตรงสูงสุด โดยผลลัพธ์ของการมีส่วนร่วมถูกแปลงเป็นข้อมูลสมรรถภาพที่เปรียบเทียบได้ในระดับสากล ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมการวัดผลเชิงปริมาณในสังคมร่วมสมัย

ในมิติของอัตลักษณ์ ไฮร็อกซ์จัดวางสมรรถภาพทางกายให้กลายเป็น ภาษาสากล ของการสื่อสารตัวตน โดยเชื่อมโยง การฝึกซ้อม การแข่งขัน และการวัดผลเข้าด้วยกันเป็นระบบเดียว ส่งผลให้กิจกรรมนี้มีได้เป็นเพียงพื้นที่ของประสบการณ์ส่วนบุคคล แต่ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของการจัดระเบียบศักยภาพมนุษย์ในระดับโครงสร้างสังคมร่วมสมัยอย่างสมบูรณ์ (Brandt et al., 2025) ไฮร็อกซ์จึงดำรงสถานะเป็นระบบนันทนาการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล (data-driven recreation system) ที่สามารถสถาปนามาตรฐานใหม่ในการเปรียบเทียบศักยภาพของมนุษย์ข้ามพรมแดน วัฒนธรรม และช่วงอายุ ทำให้ การเคลื่อนไหวร่างกายดำรงสถานะเป็นกลไกหลักในการผลิตและสื่อสารทุนทางสังคมภายใต้ระบบนันทนาการร่วมสมัยอย่าง แท้จริง สร้างความหมายใหม่ให้กับ การเคลื่อนไหวร่างกายในฐานะเครื่องมือประกาศตัวตนและสร้างทุนทางสังคมในโลกยุค ข้อมูลข่าวสาร

การเปลี่ยนผ่านของนันทนาการในสังคมร่วมสมัย

การสังเคราะห์พลวัตทางนันทนาการในปัจจุบันเผยให้เห็นระบบการเปลี่ยนผ่านที่ซับซ้อนมากกว่าเพียงการ เปลี่ยนแปลงรูปแบบทางกายภาพ หากแต่เป็นการจัดวางตำแหน่งแห่งที่ของร่างกายและกิจกรรมทางกายใหม่ภายใต้โครงสร้าง สังคมร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ เพื่อรองรับความต้องการแสดงออกเชิงสมรรถภาพที่ทวีความซับซ้อนขึ้นในศตวรรษที่ 21 ท่ามกลางวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง พัฒนาการดังกล่าวนำไปสู่การข้ามพ้นตรรกะการมีส่วนร่วมจากการดูแลสุขภาพระดับปัจเจก ไปสู่ระบบที่พหุสันทนาการมีส่วนร่วม การแข่งขัน และการวัดผลเข้าด้วยกันเป็นโครงสร้างเดียว การวิเคราะห์ในส่วนนี้ผู้เขียนจึงมุ่ง อธิบายกระบวนการเชิงระบบที่นำไปสู่การก่อรูปของ "นันทนาการเชิงสมรรถภาพ" ซึ่งสถาปนาความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ ระหว่างร่างกาย ข้อมูล และอัตลักษณ์ ผ่านมิติการเปลี่ยนผ่านที่สำคัญดังนี้

1. จากการออกกำลังกายในระดับปัจเจกสู่การมีส่วนร่วมเชิงสาธารณะ

ภายใต้ระบบนันทนาการดั้งเดิม การออกกำลังกายถูกนิยามในฐานะพันธกิจส่วนบุคคลที่ดำเนินไปภายใต้พื้นที่ที่ปิด หรือความสันโดษเพื่อเป้าหมายทางสุขภาพเฉพาะตน โดยมีแรงจูงใจหลักอยู่ที่การป้องกันโรคและการรักษาสภาวะร่างกายให้ สมดุล อย่างไรก็ตาม พลวัตในปัจจุบันได้จัดวางกิจกรรมทางกายให้ดำรงอยู่ในฐานะประสบการณ์สาธารณะที่เชื่อมโยงปัจเจก เข้ากับเครือข่ายสังคมอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายมิได้เป็นเพียงกิจวัตรส่วนตัว หากแต่กลายเป็นเหตุการณ์ ทางสังคมที่ต้องการการรับรู้ การยืนยัน และการมีส่วนร่วมจากผู้อื่นทั้งในพื้นที่กายภาพและพื้นที่ดิจิทัล ซึ่งการเปลี่ยนผ่าน ดังกล่าวสัมพันธ์โดยตรงกับการขยายตัวของกิจกรรมมวลชนและกิจกรรมเชิงเหตุการณ์ซึ่งยกระดับพฤติกรรมส่วนบุคคลไปสู่ พื้นที่ของการปรากฏตัว (space of visibility) ส่วนในระดับสังคม กิจกรรมทางกายทำหน้าที่เป็นกลไกหลักของการสร้างความสัมพันธ์ การรับรู้ร่วม และการยืนยันตัวตนผ่านประสบการณ์ที่ถูกแบ่งปันในระดับมวลชน นอกจากนี้ การสื่อสารผ่านสื่อ ดิจิทัลยังทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายสามารถถูกบันทึก ถ่ายทอด และตีความใหม่ได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การมีส่วนร่วมมี ลักษณะเป็นเครือข่ายมากกว่าการดำรงอยู่แบบโดดเดี่ยว (Lupton, 2021) ซึ่งในบริบทนี้ กิจกรรมอย่างไฮร็อกซ์จึงมิได้เป็น เพียงเวทีการแข่งขัน หากแต่สถาปนาสถานะเป็นกลไกของการประกาศตัวตนที่เปลี่ยนความพยายามส่วนบุคคลให้กลายเป็น คุณค่าร่วมของสังคม การมีส่วนร่วมจึงดำรงสถานะเป็นกระบวนการผลิตทุนทางสังคม (social capital) ผ่านการปรากฏตัวใน เหตุการณ์ที่ได้รับการรับรองจากสังคม ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและการมีตัวตนในสังคมร่วม สมัยอย่างแท้จริง

2. จากการมีส่วนร่วมสู่การแข่งขันและการวัดผล

การเปลี่ยนผ่านในมิติถัดมาคือการเคลื่อนจากตรรกะของการมีส่วนร่วมทั่วไป ไปสู่ระบบการวัดผลเชิงสมรรถภาพที่มี ความเป็นระบบสูง ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในสังคมร่วมสมัยที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่สามารถนิยามและ เปรียบเทียบได้เชิงปริมาณ โดยการมีส่วนร่วมทางกายได้ถูกแปลงสภาพเป็นข้อมูลสมรรถภาพที่สามารถวิเคราะห์และจัดลำดับ ได้ภายใต้เงื่อนไขมาตรฐานเดียวกัน ส่งผลให้การแข่งขันในบริบทนี้มีได้ทำหน้าที่เป็นกลไกการตัดสินผู้ชนะ หากแต่เป็นการ

สถาปนาโครงสร้างกลางที่จัดระเบียบการมีส่วนร่วมและกำหนดมาตรฐานความสำเร็จที่มีความโปร่งใสและตรวจสอบได้ ข้อมูลเชิงสมรรถภาพ อาทิ เวลา ระยะทาง และประสิทธิภาพทางสรีรวิทยา จึงกลายเป็นตัวแทนของคุณค่าที่สื่อสารได้ในระดับสากล และยกระดับประสบการณ์ส่วนบุคคลไปสู่กระบวนการเปรียบเทียบเชิงระบบที่เปิดโอกาสให้บุคคลประเมินศักยภาพของตนเอง ภายใต้เกณฑ์มาตรฐานเดียวกันอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้ง ระบบการวัดผลดังกล่าวยังส่งผลโดยตรงต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบการฝึกซ้อมและการเตรียมตัวของผู้เข้าร่วมที่ต้องสอดคล้องกับตัวชี้วัดเชิงประจักษ์ในการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม ระบบการวัดผลที่เข้มงวดนี้อาจนำไปสู่แรงกดดันเชิงโครงสร้าง (structural pressure) ที่ทำให้คุณค่าของการมีส่วนร่วมถูกกำหนดด้วยมาตรฐานเชิงตัวเลขมากกว่าความสุนทรีย์ของประสบการณ์ส่วนบุคคล ซึ่งถือเป็นภาพสะท้อนที่ชัดเจนของการเปลี่ยนผ่านนันทนาการไปสู่ระบบนันทนาการที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลอย่างสมบูรณ์

3. จากกิจกรรมเพื่อสุขภาพสู่การแสดงออกเชิงสมรรถภาพ

มนทัศน์เรื่องสุขภาพในบริบทดั้งเดิมซึ่งมุ่งเน้นการคงไว้ซึ่งสภาวะร่างกายปกติ ได้ถูกขยายไปสู่การแสวงหาศักยภาพสูงสุดของร่างกายในบริบทนันทนาการร่วมสมัย ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายดำรงอยู่ในฐานะการแสดงออกเชิงสมรรถภาพที่มีความหมายเชิงสังคม โดยมีร่างกายทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารความสามารถ วินัย และความมุ่งมั่นของปัจเจกบุคคลในพื้นที่สาธารณะ (Villarreal López et al., 2025) การเปลี่ยนผ่านนี้ได้สถาปนาการปรับนิยามของสุขภาพจาก "การไม่มีโรค" ไปสู่ "ความสามารถในการปฏิบัติ" ซึ่งให้คุณค่ากับการบรรลุผลลัพธ์ที่เหนือกว่ามาตรฐานทั่วไป ผู้เข้าร่วมจึงได้มุ่งเน้นเพียงการรักษาสุขภาพเพียงอย่างเดียว หากแต่แสวงหาการทดสอบขีดจำกัดของตนเองผ่านกิจกรรมที่มีความซับซ้อนและท้าทายสูง จนการแสดงออกเชิงสมรรถภาพกลายเป็นกลไกหลักของการมีส่วนร่วมที่เปลี่ยนสถานะจากกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจไปสู่กระบวนการลงทุนในศักยภาพหรือการบรรลุขีดสุดของมนุษย์ (human optimization) โดยข้อมูลสมรรถภาพที่ได้จากกิจกรรมจึงทำหน้าที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ของศักยภาพที่สามารถรับรู้และเปรียบเทียบได้ในระดับสังคม (Brandt et al., 2025) ซึ่งเชื่อมโยงความพึงพอใจส่วนบุคคลเข้ากับการยอมรับในระดับสากล กระนั้นก็ตาม วัฒนธรรมที่มุ่งเน้นสมรรถภาพ (performance culture) ดังกล่าวอาจสร้างความเหลื่อมล้ำเชิงศักยภาพให้แก่กลุ่มผู้ที่มีข้อจำกัดทางสรีรวิทยาหรือทรัพยากรในการฝึกซ้อม ส่งผลให้การเคลื่อนไหวร่างกายในปัจจุบันไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมทางกายทั่วไป แต่ดำรงสถานะเป็นกลไกของการสร้างคุณค่าและการยืนยันตัวตนผ่านการแสดงออกเชิงสมรรถภาพที่มีโครงสร้างรองรับอย่างเป็นระบบ

4. การก่อรูปของอัตลักษณ์ผ่านระบบการแข่งขัน

อัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมในนันทนาการร่วมสมัยมิได้เกิดขึ้นจากเพียงความรู้สึกนึกคิดภายในส่วนบุคคล หากแต่ถูกจัดวางและยืนยันผ่านระบบการแข่งขันที่มีมาตรฐาน ซึ่งทำหน้าที่เป็นสถาบันในการตรวจสอบและรับรองคุณค่าของปัจเจกบุคคล (Lundvall & Thedin Jakobsson, 2021) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีโครงสร้างชัดเจนเช่นนี้จึงมิใช่เพียงการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่คือกระบวนการประกอบสร้างตัวตน (self-construction) ที่เชื่อมโยงมิติของการฝึกซ้อม การแข่งขัน และการยอมรับในระดับสังคมเข้าด้วยกันอย่างแนบแน่น ส่งผลให้อัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นดำรงอยู่ในฐานะทุนทางสังคมที่สามารถสื่อสารและแลกเปลี่ยนได้ผ่านข้อมูลสมรรถภาพ ซึ่งทำหน้าที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ของความเชี่ยวชาญและความมุ่งมั่นภายในระบบกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม

ด้วยเหตุนี้ การก่อรูปของอัตลักษณ์ในปัจจุบันจึงมีลักษณะเชิงข้อมูลที่เชื่อมโยงการมีส่วนร่วมเข้ากับโครงสร้างการวัดผลและการเปรียบเทียบในระดับสากลอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (Lupton, 2021) ระบบการแข่งขันจึงมิได้เป็นเพียงกลไกการตัดสินแพ้ชนะในเชิงกีฬา แต่ดำรงสถานะเป็นโครงสร้างเชิงสถาบันที่จัดระเบียบการนิยามตัวตนในสังคมร่วมสมัย ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนผ่านของนันทนาการจากพื้นที่ของการมีส่วนร่วมทั่วไป ไปสู่ระบบการผลิตอัตลักษณ์ผ่านข้อมูลสมรรถภาพที่มีความเที่ยงตรงสูง ซึ่งพลวัตที่เกิดขึ้นนี้จึงนำไปสู่ความจำเป็นในการสร้างกรอบมนทัศน์ใหม่เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่าง การมีส่วนร่วม การแข่งขัน การวัดผล และการสร้างตัวตนในภูมิทัศน์นันทนาการยุคใหม่ได้อย่างเป็นระบบ

5. ตัวแบบระบบนันทนาการเชิงสมรรถภาพ

จากการสังเคราะห์ผลของการเปลี่ยนผ่านนันทนาการในช่วงต้น สามารถอธิบายการก่อรูปของกิจกรรมทางกายในสังคมร่วมสมัยในฐานะระบบเชิงโครงสร้างที่มีตรรกะภายในชัดเจน ผู้เขียนจึงได้เสนอเป็นกรอบแนวคิด “**ตัวแบบระบบนันทนาการเชิงสมรรถภาพ (Recreation-to-Performance System Model)**” เพื่อใช้เป็นเครื่องมือทางทฤษฎีในการอธิบายการเปลี่ยนผ่านจากกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนสู่ระบบการมีส่วนร่วมที่เชื่อมโยงร่างกาย ข้อมูล และอัตลักษณ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นพลวัต โดยตัวแบบนี้ได้มองการออกกำลังกายเป็นเพียงพฤติกรรม หากแต่เป็น ระบบการผลิตและสื่อสารคุณค่า (value production and communication system) ที่ขับเคลื่อนผ่านกลไกเชิงสังคมและข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลักที่สัมพันธ์กันในลักษณะของวงจรการพัฒนา (developmental loop) ดังนี้

1) การมีส่วนร่วม (participation) ทำหน้าที่เป็นจุดตั้งต้นของระบบ โดยเปลี่ยนการออกกำลังกายจากพันธกิจส่วนบุคคลไปสู่ประสบการณ์เชิงสาธารณะที่สามารถรับรู้และมองเห็นได้ (space of visibility) กล่าวคือ กิจกรรมทางกายถูกออกแบบให้มีลักษณะเป็นเหตุการณ์ทางสังคมที่เอื้อต่อการปรากฏตัว การแลกเปลี่ยน และการรับรองจากผู้อื่น ซึ่งการมีส่วนร่วมในมิตินี้มีได้มุ่งเพียงผลลัพธ์ทางสุขภาพระดับปัจเจก หากแต่เป็นกระบวนการเข้าสู่ระบบความสัมพันธ์ทางสังคมที่หล่อหลอมให้ผู้เข้าร่วมเริ่มสะสมทุนทางสังคมและการยอมรับในระดับกลุ่มอย่างเป็นรูปธรรม

2) การแข่งขัน (competition) ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างเชิงสถาบันที่จัดระเบียบการมีส่วนร่วมให้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์และมาตรฐานเดียวกัน การแข่งขันเปลี่ยนการเคลื่อนไหวที่กระจัดกระจายให้กลายเป็นการปฏิบัติที่มีเป้าหมาย มีลำดับ และสามารถเปรียบเทียบได้ในระดับสากล ซึ่งในมิตินี้การแข่งขันมีได้มีบทบาทเพียงการตัดสินผู้ชนะ หากแต่เป็นกลไกในการสถาปนาพื้นที่มาตรฐาน (standardized space) ที่กำหนดเงื่อนไขร่วมของการแสดงศักยภาพมนุษย์ ทำให้การมีส่วนร่วมถูกยกระดับจากประสบการณ์เฉพาะบุคคลไปสู่การมีความหมายในเชิงระบบที่มีความเที่ยงตรงสูง

3) การวัดผล (measurement) เป็นกลไกขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้ระบบมีความต่อเนื่องและสามารถพัฒนาได้ โดยการแปลงประสบการณ์ทางกายที่เป็นนามธรรมให้กลายเป็นข้อมูลสมรรถภาพเชิงประจักษ์ อาทิ เวลา ระยะทาง และประสิทธิภาพทางสรีรวิทยา กล่าวคือ การวัดผลทำหน้าที่เป็นภาษากลาง (universal language) ที่เชื่อมโยงผู้เข้าร่วมจากบริบทที่แตกต่างกันเข้าสู่ระบบเดียวกัน ทำให้ศักยภาพของร่างกายสามารถถูกเปรียบเทียบ ติดตาม และประเมินได้อย่างเป็นระบบ ขณะเดียวกันข้อมูลดังกล่าวยังทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนเชิงพฤติกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องภายใต้กรอบของการมีส่วนร่วมเชิงสมรรถภาพ

4) การประกอบสร้างอัตลักษณ์ (identity construction) เป็นผลลัพธ์ปลายทางของระบบ ซึ่งเกิดจากการแปรเปลี่ยนข้อมูลสมรรถภาพให้กลายเป็นอัตลักษณ์เชิงสมรรถภาพ (performance identity) ที่ได้รับการรับรองในระดับสังคม กล่าวคือ อัตลักษณ์นี้มีได้เกิดจากการนิยามตนเองเพียงลำพัง หากแต่ผ่านกระบวนการรับรองจากระบบการแข่งขัน การวัดผล และการรับรู้ของผู้อื่น ทำให้สมรรถภาพทางกายกลายเป็นรูปแบบหนึ่งของทุนทางสังคมที่สะท้อนวินัย ความมุ่งมั่น และความสามารถของปัจเจกบุคคล ซึ่งอัตลักษณ์ในลักษณะนี้จึงมีความคงตัวและสามารถสื่อสารเพื่อยืนยันตัวตนในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างกว้างขวาง

ในเชิงทฤษฎี ตัวแบบดังกล่าวมิได้ทำหน้าที่เพียงจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบ หากแต่เสนอกรอบอธิบายใหม่ที่มีมองนันทนาการในฐานะระบบการผลิตและสื่อสารคุณค่าของมนุษย์ผ่านข้อมูลสมรรถภาพ ซึ่งเชื่อมโยงมิติของพฤติกรรมทางกาย โครงสร้างทางสังคม และการยอมรับในระดับสาธารณะเข้าด้วยกันอย่างเป็นเอกภาพ ภายใต้กรอบนี้ นันทนาการมิได้เป็นเพียงพื้นที่ของประสบการณ์ หากแต่เป็นกลไกเชิงระบบที่มีบทบาทในการกำหนดความหมายของร่างกายและอัตลักษณ์ในสังคมร่วมสมัย

โดยสรุป ตัวแบบระบบนั้นเน้นการเชิงสมรรถภาพนี้ชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมอย่างไฮร็อกซ์มิได้ดำรงอยู่ในฐานะกิจกรรมการออกกำลังกายทั่วไป หากแต่เป็นระบบเชิงโครงสร้างที่บูรณาการการมีส่วนร่วม การแข่งขัน การวัดผล และการสร้างอัตลักษณ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นเอกภาพ ภายใต้บริบทของสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลและการเปรียบเทียบศักยภาพในระดับสากล ตัวแบบนี้จึงมิได้เพียงอธิบายการเปลี่ยนผ่านของนันทนาการ หากแต่ชี้ให้เห็นการก่อรูปของระบอบใหม่ที่ร่างกาย ข้อมูล และอัตลักษณ์ถูกหลอมรวมเข้าด้วยกันในฐานะกลไกการสร้าง การสื่อสาร และการยืนยันคุณค่าของมนุษย์ในสังคมร่วมสมัยอย่างเป็นระบบ ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญในการทำความเข้าใจภูมิทัศน์ของนันทนาการไทยและสากลในยุคดิจิทัลอย่างลุ่มลึก

แนวทางการพัฒนาและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม ปลอดภัย และยั่งยืน

การขยายตัวของนันทนาการเชิงสมรรถภาพในสังคมไทยมิได้เป็นเพียงปรากฏการณ์ของการเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วม หากแต่สะท้อนการก่อรูปของระบบการมีส่วนร่วมที่มีตรรกะภายในชัดเจน ซึ่งเชื่อมโยงร่างกาย ข้อมูล และอัตลักษณ์เข้าด้วยกันอย่างเป็นพลวัต ภายใต้บริบทดังกล่าว การพัฒนาจึงไม่อาจดำเนินไปในลักษณะของการส่งเสริมกิจกรรมโดยทั่วไป หากต้องตั้งอยู่บนกรอบคิดเชิงระบบที่สามารถกำกับทิศทางของการมีส่วนร่วมให้เกิดสมดุลระหว่างความเป็นเลิศและสุขภาวะในระยะยาว ผู้เขียนจึงเสนอแนวทางในรูปของตัวแบบความยั่งยืนของนันทนาการเชิงสมรรถภาพ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงโครงสร้างในการแปลงการมีส่วนร่วมให้กลายเป็นกระบวนการพัฒนาที่มีความหมาย โดยตั้งอยู่บนสามแกนหลัก ได้แก่ การพัฒนาเชิงอัตลักษณ์ การกำกับความเสี่ยง และการออกแบบระบบกิจกรรม ซึ่งสามารถขับเคลื่อนผ่านกลไกเชิงยุทธศาสตร์ที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ ดังนี้

1. การออกแบบกิจกรรมบนฐานกรอบนันทนาการเชิงจริงจัง

การพัฒนาการมีส่วนร่วมควรถูกกำหนดใหม่ให้เป็นกระบวนการพัฒนาระยะยาวมากกว่าการเข้าร่วมแบบชั่วคราว โดยกิจกรรมต้องเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมสามารถส่งสมรรถภาพ ประสบการณ์ และความหมายผ่านระดับความท้าทายที่ปรับเปลี่ยนได้ตามศักยภาพเฉพาะบุคคล โดยพลวัตดังกล่าวจะเปลี่ยนสถานะของผู้เข้าร่วมจากผู้บริโภคกิจกรรมไปสู่ผู้มีบทบาทในการกำหนดเส้นทางการพัฒนาของตนเองอย่างเป็นระบบ ในมิตินี้ การมีส่วนร่วมมิได้หยุดอยู่ที่ผลลัพธ์ทางสมรรถภาพ หากแต่กลายเป็นกระบวนการก่อรูปอัตลักษณ์ที่มีความต่อเนื่องและมีความหมาย ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของความยั่งยืนในระดับสังคม

2. การพัฒนาโครงสร้างและระบบนิเวศนันทนาการเชิงรุกเพื่อจัดการความเสี่ยง

การสร้างผลลัพธ์ในระดับประชากรจำเป็นต้องอาศัยโครงสร้างที่เชื่อมโยงพื้นที่ออกกำลังกาย สถานประกอบการ และวิถีชีวิตประจำวันเข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม อย่างไรก็ตาม การขยายตัวของระบบดังกล่าวต้องดำเนินควบคู่กับการจัดการความเสี่ยงเชิงโครงสร้าง โดยเฉพาะแรงกดดันจากการเปรียบเทียบสมรรถภาพและการยึดติดกับตัวเลขซึ่งอาจนำไปสู่การฝึกเกินขีดจำกัดและการบั่นทอนสุขภาวะในระยะยาว โดยแนวทางที่เหมาะสมจึงต้องมุ่งสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการฝึกอย่างปลอดภัย พร้อมทั้งพัฒนากลไกเฝ้าระวังและลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึง ทั้งนี้เพื่อให้การมีส่วนร่วมสามารถขยายตัวได้อย่างสมดุลและยั่งยืน

3. การสร้างแรงจูงใจและอัตลักษณ์การมีส่วนร่วมผ่านวิทยาศาสตร์การกีฬา

ความยั่งยืนของการมีส่วนร่วมขึ้นอยู่กับความสามารถในการเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวเข้ากับแรงจูงใจภายในและการยอมรับทางสังคม โดยการออกแบบโปรแกรมการฝึกจึงต้องตั้งอยู่บนหลักการที่คำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล การพัฒนาอย่างเป็นลำดับ และการจัดการความล้าอย่างเหมาะสม ขณะเดียวกัน การใช้ข้อมูลย้อนกลับจากการฝึกและการแข่งขันสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกสะท้อนความก้าวหน้าและเสริมสร้างความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง เมื่อข้อมูลสมรรถภาพถูกใช้เป็นภาษาของการสื่อสารตัวตน การมีส่วนร่วมจึงพัฒนาไปสู่กระบวนการสร้างอัตลักษณ์ที่ได้รับการรับรองในระดับสังคมอย่างเป็นรูปธรรม

4. การยกระดับนโยบายสุขภาพประชากรและการพัฒนาเชิงมหภาค

การพัฒนานันทนาการเชิงสมรรถภาพในระดับประเทศจำเป็นต้องทำให้การเคลื่อนไหวกลายเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างสังคม โดยบูรณาการกิจกรรมเข้ากับระบบเมือง ระบบสุขภาพ และนโยบายสาธารณะอย่างเป็นเอกภาพ โดยแนวทางเชิงนโยบายควรมุ่งลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึง และสนับสนุนการออกแบบระบบกิจกรรมที่ยืดหยุ่นและครอบคลุม ซึ่งในระยะยาว นันทนาการเชิงสมรรถภาพควรสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกเชิงโครงสร้างที่เชื่อมโยงสุขภาพกับมูลค่าทางเศรษฐกิจ และยกระดับบทบาทของกิจกรรมทางกายสู่การเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาประเทศอย่างเป็นระบบ

5. การสร้างสมดุลระหว่างการแข่งขันและสุขภาพระยะยาว

หัวใจของความยั่งยืนอยู่ที่การรักษาสมดุลระหว่างความเข้มข้นของการแข่งขันกับการดำรงสุขภาพในระยะยาว ซึ่งการกำหนดความสำเร็จต้องก้าวข้ามผลลัพธ์เชิงตัวเลขไปสู่การให้คุณค่ากับคุณภาพชีวิตและความต่อเนื่องของการมีส่วนร่วม โดยแนวทางดังกล่าวต้องให้ความสำคัญกับการพักผ่อน โภชนาการ และสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการฝึกซ้อม ทั้งนี้เพื่อให้ นันทนาการทำหน้าที่เป็นกลไกในการเสริมสร้างพลังชีวิตมากกว่าการบั่นทอนศักยภาพของร่างกาย

บทสรุป

ปรากฏการณ์ไฮร็อกซ์ในสังคมไทย ได้สะท้อนการเปลี่ยนฐานคิดของนันทนาการจากการออกกำลังกายในพื้นที่ปัจเจกไปสู่ระบบการมีส่วนร่วมที่เชื่อมโยงการแข่งขัน การวัดผล และการสื่อสารตัวตนในระดับสังคมอย่างเป็นระบบ โดยไฮร็อกซ์ทำหน้าที่เป็นกลไกกลางที่บูรณาการตรรกะของกิจกรรมความทนทาน ประสบการณ์ความท้าทาย และการฝึกเชิงระบบเข้าด้วยกันภายใต้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายถูกยกระดับเป็นหน่วยของการสื่อสารทางสังคมที่สามารถเปรียบเทียบ ตรวจสอบ และสะสมคุณค่าได้ในระดับสากล ซึ่งพลวัตดังกล่าวนำไปสู่การจัดวางร่างกายใหม่ในฐานะศักยภาพของการปฏิบัติที่เชื่อมโยงกับข้อมูลและการยอมรับทางสังคมอย่างแนบแน่น ขณะเดียวกัน การวิเคราะห์เชิงโครงสร้างของกิจกรรมทางกายร่วมสมัยได้ชี้ให้เห็นว่าไฮร็อกซ์ดำรงอยู่ในฐานะจุดบรรจบของวิวัฒนาการนันทนาการที่ผสมผสานมิติของการพัฒนา ประสบการณ์ และมาตรฐานการวัดผลเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้การมีส่วนร่วมมิได้จำกัดอยู่เพียงมิติสุขภาพหรือประสบการณ์ หากแต่กลายเป็นกระบวนการประกอบสร้างอัตลักษณ์ภายใต้ระบบการแข่งขันที่มีความคงตัวและตรวจสอบได้ ในบริบทนี้ การพัฒนาและส่งเสริมไฮร็อกซ์ในสังคมไทยจำเป็นต้องตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงระบบที่ตระหนักถึงทั้งศักยภาพและข้อจำกัดของนันทนาการเชิงสมรรถภาพ โดยให้ความสำคัญกับการรักษาสมดุลระหว่างแรงขับเคลื่อนสู่ความเป็นเลิศกับความยั่งยืนของสุขภาพระยะยาว ผ่านการออกแบบกลไกสนับสนุนเชิงโครงสร้าง การจัดการความเสี่ยง และการประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างเหมาะสม ภายใต้กรอบตัวแบบความยั่งยืนของนันทนาการเชิงสมรรถภาพ ซึ่งจะทำให้การเปลี่ยนผ่านครั้งนี้ไม่เพียงยกระดับศักยภาพของปัจเจกบุคคล แต่ยังสามารถวางรากฐานให้นันทนาการเป็นโครงสร้างสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและทุนทางสังคมของประเทศไทยในระยะยาวอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- Bourdieu, P. (1986). The force of law: Toward a sociology of the juridical field. *Hastings LJ*, 38, 805.
- Brandt, T., Ebel, C., Lebahn, C., & Schmidt, A. (2025). Acute physiological responses and performance determinants in Hyrox®—a new running-focused high intensity functional fitness trend. *Frontiers in Physiology*, 16, 1519240. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1519240>
- Cao, Z., Xu, C., Zhang, P., & Wang, Y. (2022). Associations of sedentary time and physical activity with adverse health conditions: outcome-wide analyses using isotemporal substitution model. *EClinicalMedicine*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101424>

- Davids, C. J. (2022). A performance analysis of hyrox: A review of the physiologic, mechanical, and technical demands. *Strength & Conditioning Journal*, 10-1519. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000913>
- Fernández-Navarrete, I., Ruiz-Alias, S. A., Gómez-García, M., Riquelme-Sebastián, L., & García-Pinillos, F. (2025). Hyrox©: A Descriptive Analysis of Participation Trends Among Over 275,000 Athletes in the New Fitness Modality. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/02701367.2025.2584226>
- Fernāte, A., Vazne, Ž., Zuša, A., Bula-Biteniece, I., Dravniece, I., Grants, J., ... & Jakovljeva, M. (2024). Adult physical activity, sedentary behaviour and sleep quality in the digital transformation era. In *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference* (Vol. 2, pp. 540-549). <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7790>
- Gavanda, S., Isenmann, E., Geisler, S., Faigenbaum, A., & Zinner, C. (2022). The effects of high-intensity functional training compared with traditional strength or endurance training on physical performance in adolescents: A randomized controlled trial. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(3), 624-632. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004221>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Khaosod. (2026). HYROX Bangkok draws 18,000 athletes as Singha Sparkling Water backs fitness push. <https://www.khaosodenglish.com/tech/2026/03/25/hyrox-bangkok-draws-18000-athletes-as-singha-sparkling-water-backs-fitness-push/>
- Krungthep Turakij. (2026). Get ready, fitness enthusiasts! BYD HYROX Bangkok 2026 smashes records with 17,500 applicants. <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1222494>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). Sedentary behavior, exercise, and cardiovascular health. *Circulation research*, 124(5), 799-815. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Liangruenrom, N., Dumuid, D., & Pedisic, Z. (2023). Physical activity, sedentary behaviour, and sleep in the Thai population: A compositional data analysis including 135,824 participants from two national time-use surveys. *Plos one*, 18(1), e0280957. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280957>
- Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). Unexcused absence from physical education in elementary school. On the role of autonomous motivation and body image factors. *Body image*, 45, 229-237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
- Lundvall, S., & Thedin Jakobsson, B. (2021). To move on...–a comparative study of Swedish adolescents in a changing sport and leisure-time landscape. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 82-97. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1823692>
- Lupton, D. (2021). Young people’s use of digital health technologies in the global north: Narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e18286. <https://doi.org/10.2196/18286>
- McVinnie, Z., Plateau, C. R., Lane, A., Murphy, N., & Stevinson, C. (2023). Effects of engaging in mass participation sporting events on physical activity behaviour: a systematic review. *Health Promotion International*, 38(2), daad018. <https://doi.org/10.1093/heapro/daad018>
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., Shamah, T., & Barquera, S. (2021). Physical inactivity and sitting time prevalence and trends in Mexican adults. Results from three national surveys. *Plos one*, 16(7), e0253137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253137>
- Naewna. (2026). Challenging endurance: 'Anne-James Ji' team up for HYROX, igniting healthy trends among celebrities. <https://www.naewna.com/likesara/954058>
- Nowak, P. F., Božek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students. *BioMed research international*, 2019(1), 9791281. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>

- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Planidin, E. S. (2022). Factors of influence on sports and recreational activity and its place in the structure of recreation of modern Russian youth. *Humanities of the South of Russia*, 11(5), 78-88.
- Salinas-Rodríguez, A., Manrique-Espinoza, B., Palazuelos-González, R., Rivera-Almaraz, A., & Jáuregui, A. (2022). Physical activity and sedentary behavior trajectories and their associations with quality of life, disability, and all-cause mortality. *European Review of Aging and Physical Activity*, 19(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s11556-022-00291-3>
- Shi, H., Hu, F. B., Huang, T., Schernhammer, E. S., Willett, W. C., Sun, Q., & Wang, M. (2024). Sedentary behaviors, light-intensity physical activity, and healthy aging. *JAMA Network Open*, 7(6), e2416300. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.16300>
- Shi, H., Hu, F. B., Huang, T., Schernhammer, E. S., Willett, W. C., Sun, Q., & Wang, M. (2024). Sedentary behaviors, light-intensity physical activity, and healthy aging. *JAMA Network Open*, 7(6), e2416300. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.16300>
- Stebbins, R. A. (2007). The serious leisure perspective. In *Careers in serious leisure: From dabbler to devotee in search of fulfillment* (pp. 3-27). London: Palgrave Macmillan UK.
- Stebbins, R. A. (2015). *Leisure and the motive to volunteer: Theories of serious, casual, and project-based leisure*. Springer.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., ... & Zoma, L. R. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5- 7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Tink, L. N., Peers, D., Nykiforuk, C. I., & Kingsley, B. C. (2020). Moving beyond ideology: Contemporary recreation and the neoliberal discourses of new public health. *Leisure Studies*, 39(6), 767-781. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1778772>
- Villarreal López, P., Agudo-Ortega, A., & Juárez Santos-García, D. (2025). Characterization of the Profile of Hyrox® Athletes. *Applied Sciences*, 15(21), 11693. <https://doi.org/10.3390/app152111693>
- Wang, X., Soh, K. G., Zhang, L., Liu, X., Ma, S., Zhao, Y., & Sun, C. (2025). Effects of high-intensity functional training on physical fitness in healthy individuals: a systematic review with meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 528. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21538-5>
- Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The evolution of technology and physical inactivity: the good, the bad, and the way forward. *Frontiers in public health*, 9, 655491. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491>
- Zhang, M., Ma, Y., Xie, X., Sun, M., Huang, Z., Zhao, Z., ... & Wen, D. (2023). Trends in insufficient physical activity among adults in China 2010–18: a population-based study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01470-w>