



STILI ATTENTIVI E PRATICA SPORTIVA. QUALE RELAZIONE? UN CONTRIBUTO DI RICERCA

di
Elena Commodari

1. Introduzione

L'attenzione è una funzione eterogenea, che consta di differenti capacità e processi coinvolti nella ricezione e nel processamento degli stimoli¹. Essa presiede alla selezione di una quota limitata delle numerose informazioni che in ogni momento vengono ricevute attraverso i sensi o attivate dai processi mnestici e dalle altre funzioni cognitive. Le funzioni attentive svolgono un ruolo centrale nei processi di elaborazione dell'informazione ed un loro adeguato funzionamento si configura come presupposto essenziale per lo sviluppo di abilità cognitive e comportamentali complesse. L'attenzione interviene, infatti, nei processi di selezione e astrazione dell'informazione rilevante, nell'integrazione delle informazioni selezionate, nel deposito e recupero di conoscenze dalla memoria, nonché nella programmazione delle risposte motorie. Costituisce, inoltre, una componente essenziale dei processi di apprendimento, dato che la capacità di dirigersi selettivamente verso un *target* per tempi sufficientemente prolungati, inibendo le interferenze di segnali non pertinenti, si pone come una condizione di base dell'intero percorso cognitivo.

Un deficitario funzionamento dei processi attentivi, legato ad un insufficiente o inadeguato controllo del flusso di stimoli che accedono alla coscienza, può ostacolare l'acquisizione di abilità e competenze e ridurre la qualità e l'efficienza delle *performances* comportamentali. Disturbi nel funzionamento del sistema attentivo sono stati, infatti, correlati a disordini delle funzioni esecutive, a stili di comportamento impulsivo², ad insuccesso scolastico e a Disturbi Specifici di Apprendimento³.

¹ M. Lezak, *Neuropsychological assessment*, Oxford, University Press, 1995.

² M.A.J. Raaijmakers, D.P. Smidts, J.A. Sergeant, G.H. Maassen, J.A. Posthumus, H. van Engeland, W. Matthys, *Executive functions in preschool children with aggressive behavior: impairments in inhibitory control*, in «Journal of Abnormal Child Psychology», 36 (2008), pp. 1097-1107.

³ V. Muter, C. Hulme, M.J. Snowling, J. Stevenson, *Phonemes, rimes, vocabulary, and early reading development: evidence from a longitudinal study*, in «Developmental Psychology» 40, 5 (2004), pp. 665-681.

L'attenzione presenta grandi variabilità individuali che si manifestano nelle differenze di funzionamento delle diverse componenti in cui l'attenzione stessa si articola, quali per esempio i tempi di reazione, la selettività, il mantenimento, e la capacità di shifting attenzionale. Le differenze nella reattività agli stimoli esterni e nella capacità di selezionare e integrare informazioni relative alle diverse modalità sensoriali, inibendo le interferenze prodotte da stimoli distrenti, si traducono in peculiari stili di funzionamento attentivo, cioè in modi preferenziali attraverso cui ciascun individuo seleziona le informazioni che accedono alla coscienza. Gli stili attentivi determinano le differenze individuali nella capacità di cogliere i dettagli di configurazioni e situazioni, nella tendenza a focalizzarsi su stati interiori o su sollecitazioni ambientali, nonché nella quantità di informazioni che ciascuno è in grado di selezionare e/o mantenere contemporaneamente. Lo stile attentivo influenza, quindi, la reattività alle stimolazioni dell'ambiente circostante e l'efficienza dei processi di pensiero e dei meccanismi che regolano le condotte comportamentali.

Le due dimensioni lungo le quali lo stile attentivo individuale si articola sono l'ampiezza, il cosiddetto "span", e la "direzione", che riguardano, rispettivamente, la quantità di informazione che l'individuo riesce a selezionare e mantenere in un'unità di tempo, e l'orientamento, interno o esterno, del *focus* attentivo⁴. Gli individui si differenziano, infatti, non solo per la quantità di informazioni che sono in grado di selezionare e mantenere contemporaneamente, ma anche per la tendenza ad orientare il *focus* attentivo verso dati sensoriali o verso rappresentazioni mentali interne (pensieri, ricordi, stati emotivi, stati fisici).

Sulla base delle dimensioni di ampiezza e direzione, è possibile individuare quattro diverse categorie di stile attentivo – esterno-ampio, esterno-ristretto, interno-ampio, interno-ristretto⁵ –, ciascuno dei quali si caratterizza per peculiari modalità di selezione delle informazioni. I soggetti con uno stile attentivo esterno-ampio adottano abitualmente un *focus* attentivo centrato su stimoli esterni e sono capaci di cogliere contemporaneamente un numero elevato di input sensoriali, mentre coloro che presentano uno stile interno-ampio tendono al centramento del *focus* su oggetti interni, quali per esempio ricordi, pensieri, stati emotivi o condizioni fisiche. Lo stile attentivo esterno-ristretto si contraddistingue, invece, per una ridotta ampiezza attentiva e per un oggetto "esterno" dell'attenzione, laddove uno stile interno-ristretto si caratterizza, oltre che per una limitata ampiezza attentiva, per un orientamento verso oggetti "interni".

⁴ R.M. Nideffer, *The inner athletes*, New York, Crowell, 1976.

⁵ R.M. Nideffer, *Attentional focus self-assessment*, Minneapolis, Burgess Publishing Company, 1980.

È importante sottolineare che ciascuno di questi stili può essere più o meno appropriato all'attività cognitiva o comportamentale in atto. Uno stile attentivo caratterizzato da un *focus* attenzionale ampio e rivolto verso l'esterno, per esempio, è utile in quelle circostanze in cui l'adeguatezza delle risposte comportamentali dipende dalla velocità di analisi globale delle caratteristiche della situazione e dalla rapidità dei tempi di risposta, mentre l'adozione di uno stile attentivo esterno ristretto è appropriato in tutte quelle situazioni in cui sono richieste esecuzioni di attività motorie o mentali che implicano un prolungato mantenimento su un target specifico e la focalizzazione di particolari.

Nonostante ogni individuo presenti uno stile attentivo preferenziale che, come esposto sopra, influenza in maniera diretta ed indiretta i meccanismi percettivi, mnestici e di pensiero, è importante sottolineare che la pianificazione e l'esecuzione di condotte ed attività mentali sono ampiamente influenzate anche dalla capacità di modificare lo stile attentivo in risposta alle esigenze imposte dalla realtà esterna (flessibilità) e dall'abilità di gestire gli stimoli distraenti, evitando il rischio di "sovraccarico", condizione quest'ultima che si realizza quando la quantità di informazioni contemporaneamente selezionate ed attivate supera i limiti relativi alla memoria di lavoro⁶.

Alla luce della considerazione che i diversi stili attentivi si traducono in differenti modalità di approccio cognitivo e comportamentale alla realtà esterna, grande interesse viene prestato in ambito educativo, formativo e riabilitativo, alla individuazione di strategie di intervento volte a favorire lo sviluppo di stili attentivi funzionali rispetto al tipo di attività in cui un individuo deve impegnarsi. La capacità di restringimento del *focus* attenzionale, essenziale per cogliere dettagli e particolari di un evento, che è centrale per una buona prestazione in molte attività, può, infatti, ostacolare l'elaborazione e il processamento delle informazioni in quelle circostanze in cui un eccessivo restringimento del campo attentivo determina l'incapacità di cogliere le caratteristiche generali di una configurazione percettiva (evento o comportamento che sia). I piloti, per esempio, devono possedere un'elevata ampiezza e la capacità di modificare rapidamente la direzione del *focus*, mentre gli operatori sanitari in campo chirurgico devono sviluppare un *focus* ristretto che permetta loro di focalizzare l'attenzione anche su minimi particolari e dettagli anatomici.

A tale proposito, la ricerca nel campo della psicologia cognitiva ha messo in luce la possibilità di incrementare le abilità attentive attraverso specifici training cognitivi⁷, ed ha evidenziato come particolari attività, quali per esempio le attività sportive, possano favorire la modifica di stili attentivi disfunzionali,

⁶ A.D. Baddeley, *Working Memory*, Oxford, University Press, 1896.

⁷ S. Di Nuovo, *Attenzione e concentrazione*, Trento, Erickson, 2000.

contribuendo ad aumentare la flessibilità nel direzionamento attentivo e a modificare la quantità di informazioni che l'individuo riesce a mantenere in un'unità di tempo. Le diverse discipline sportive, infatti, non solo favoriscono l'adozione di specifici stili, ma migliorano anche la flessibilità cognitiva, dato che le diverse attività in cui ciascuna di esse si articola richiedono l'adozione di stili attentivi complementari e/o alternativi⁸. Per tale motivo attività sportive sistematiche ed appositamente strutturate sono state positivamente utilizzate in ambito riabilitativo nei soggetti affetti da Deficit da Disturbo Specifico dell'Attenzione (ADHD), come supporto e completamento alle terapie tradizionali. L'uso dello sport come complemento riabilitativo produce, infatti, rilevanti cambiamenti comportamentali nei soggetti affetti da tale patologia, con significativa riduzione dell'impulsività quando presente⁹.

Dato che l'attività sportiva permette il miglioramento del funzionamento attentivo nei soggetti affetti da ADHD, è interessante indagare quanto lo sport possa contribuire a modificare il funzionamento dell'attenzione in assenza di *deficit* conclamati della stessa. Anche in condizioni di integrità del sistema attentivo, l'adozione di uno stile idoneo alla specificità del contesto costituisce, infatti, una variabile significativa a fini di prestazioni cognitive e comportamentali adeguate.

Alla luce di queste considerazioni, lo studio si è proposto di analizzare gli stili attentivi in un campione di giovani adulti che non presentavano alcun *deficit* significativo dell'attenzione. In particolare, la ricerca ha voluto fornire un contributo all'ampio campo di studio che indaga le relazioni tra attività motoria e attività cognitiva, analizzando le differenze che si riscontrano negli stili attentivi tra soggetti praticanti abitualmente attività sportive non agonistiche e soggetti che non praticano alcuno sport.

Anche se precedenti studi hanno mostrato come l'attività sportiva possa influenzare l'attenzione e favorire cambiamenti comportamentali nei soggetti affetti da disturbi del funzionamento attentivo, la maggior parte delle ricerche su tale tematica sono state condotte su soggetti che presentavano patologie conclamate dell'attenzione o di altre funzioni psichiche, mentre questo studio ha indagato gli stili attentivi in soggetti che non presentavano evidenti *deficit* o disfunzioni psichiche e che praticavano attività sportiva con finalità essenzialmente ludiche e ricreative.

⁸ D. Di Corrado, J.A. Freda, M. Lipoma, *La valutazione dell'attenzione: dalla teoria all'applicazione in ambito sportive*, in *La valutazione dell'attenzione*, cur. S. Di Nuovo, Milano, Franco Angeli, 2006.

⁹ B.D. Kiluk, *Sport participation and anxiety in children with ADHD*, in «Journal of Attention Disorders», 12, 6 (2009), pp. 499-506.

2. Procedure e metodi

2.1. Partecipanti

La ricerca è stata realizzata su un campione di 100 giovani adulti, (50 uomini, 50 donne) di età compresa tra i 18 e i 30 anni. Cinquanta soggetti praticavano abitualmente attività sportiva non agonistica, i rimanenti non praticavano alcuno sport.

Tutti i soggetti reclutati godevano di apparente buona salute e non evidenziavano all'osservazione alcun *deficit* cognitivo conclamato. Presentavano, inoltre, un funzionamento attentivo nei limiti della norma rispetto al loro gruppo di età e scolarità, come verificato attraverso la preliminare somministrazione di una batteria di valutazione delle capacità di attenzione e concentrazione¹⁰.

2.2. Strumenti e procedure

La ricerca è stata realizzata attraverso la somministrazione della versione ridotta del *Test di Stile Attentivo e Interpersonale* (TAIS)¹¹ ampiamente utilizzato nel campo della psicologia dello sport.

Lo strumento è composto da 6 scale likert-type a 4 punti (scala BET, scala BIT, scala OET, scala OIT, scala NAR, scala RED) attraverso le quali si ottengono altrettanti punteggi. Il punteggio per ciascuna scala è compreso tra 1 e 8. La scala BET misura il *focus* attentivo esterno-ampio, la scala BIT misura il *focus* attentivo interno-ampio, la scala OET misura la tendenza al sovraccarico di stimoli esterni, la scala OIT misura la tendenza al sovraccarico di stimoli interni, la scala NAR misura il *focus* attentivo ristretto, mentre la scala RED misura il *focus* attentivo ridotto.

Punteggi relativamente elevati nelle scale BET, BIT e NAR sono indicativi di uno stile attentivo efficace, mentre alti punteggi nelle scale OET, OIT e RED sono indicativi della tendenza ad andare in sovraccarico di stimoli, sia esterni che interni, e a restringere in modo eccessivo il *focus* attentivo.

Ciascun soggetto è stato sottoposto al TAIS per due volte a distanza di sei mesi. Durante tale periodo nessuno dei partecipanti ha modificato le routinarie attività di vita quotidiana.

¹⁰ S. Di Nuovo, *Attenzione e concentrazione* cit.

¹¹ R.M. Nideffer, *Attentional focus self assessment* cit.

3. Risultati

I dati sono stati sottoposti ad analisi statistica.

Sono state calcolate le statistiche descrittive differenziate rispetto alle variabili “genere” “età” e “pratica di attività sportiva”. Sono state, inoltre, valutate le differenze nelle medie dei punteggi in funzione delle suddette variabili attraverso l’uso del *t* test.

3.1. Statistiche descrittive differenziate per la variabile “genere” e *t* test analisi per campioni indipendenti - prima e seconda somministrazione

La tabella n. 1 mostra i punteggi alle scale del TAIS differenziate rispetto alla variabile “genere”.

Tab. 1 - *Medie e deviazioni standard dei punteggi differenziati per “genere” (prima somministrazione)*

Scale	Sesso	Media	Deviazione standard	<i>t</i>	Sig.
BET	Maschi	6.03	1.365	4.465	.000
	Femmine	4.90	1.033		
OET	Maschi	3.38	1.896	-1.665	.09
	Femmine	3.93	.971		
BIT	Maschi	5.17	1.976	1.59	.11
	Femmine	4.55	1.753		
OIT	Maschi	3.10	.951	.00	1.0
	Femmine	3.10	1.598		
NAR	Maschi	5.70	1.862	2.01	.04
	Femmine	4.95	1.797		
RED	Maschi	2.90	1.145	3.94	.00
	Femmine	3.85	1.231		

L’analisi del *t* test ha messo in luce la presenza di differenze significative nei punteggi alla scala BET che, come già precedentemente esposto, misura il *focus* attentivo esterno-ampio, alla scala NAR, che misura il fuoco attentivo ristretto, e alla scala RED che misura il *focus* attentivo ridotto. Mentre nella scala BET e NAR gli uomini ottengono punteggi più elevati delle donne, per la scala RED si osservano risultati opposti, che rivelano una maggiore tendenza nelle donne al restringimento eccessivo del *focus* attenzionale. Risultati sovrapponibili sono stati ottenuti analizzando i dati relativi alla seconda somministrazione (vedi tabella 2).

Tab. 2 - *Medie e deviazioni standard dei punteggi differenziati per “genere” (seconda somministrazione)*

<i>Scale</i>	<i>Sesso</i>	<i>Media</i>	<i>Deviazione standard</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
BET1	Maschi	6.05	1.67	3.36	.001
	Femmine	4.98	1.38		
OET1	Maschi	3.35	2.13	-.10	.27
	Femmine	3.78	1.47		
BIT1	Maschi	5.13	2.22	1.57	.11
	Femmine	4.45	1.96		
OIT1	Maschi	3.07	1.14	-.64	.52
	Femmine	3.25	1.69		
NAR1	Maschi	5.60	1.86	2.84	.005
	Femmine	4.60	1.48		
RED1	Maschi	3.08	1.26	3.24	.002
	Femmine	3.98	1.45		

3.2. *Statistiche descrittive differenziate per la variabile “età” e t test analisi per campioni indipendenti - prima e seconda somministrazione*

I soggetti sono stati suddivisi in due gruppi di età (gruppo 1: età compresa tra i 18 e i 24 anni; gruppo 2: età compresa tra i 25 e i 30 anni), al fine di verificare la presenza di differenze significative nei punteggi di stile attentivo in funzione di questa variabile.

I risultati non hanno mostrato la presenza di significatività, per cui la variabile “età” non è stata considerata nelle rimanenti analisi dello studio.

3.3. *Statistiche descrittive differenziate per la variabile “pratica sportiva” e t test analisi per campioni indipendenti - prima e seconda somministrazione*

La tabella 3 presenta i risultati delle statistiche descrittive differenziate rispetto la variabile “pratica sportiva”. L’analisi dei dati mostra come i soggetti che praticano sport ottengono punteggi significativamente differenti in tutte le scale rispetto a coloro che non svolgono regolarmente alcuna attività sportiva. In particolare, coloro che praticano sport presentano punteggi più elevati nelle scale BET, BIT, e NAR, mentre i punteggi medi di coloro che non praticano attività sportiva risultano più elevati nelle rimanenti scale del test. Dati sovrapponibili si riscontrano alla seconda somministrazione. È interessante notare che, anche se, dato l’elevato intervallo di tempo intercorso tra le due somministra-

Tab. 3 - *Medie e deviazioni standard dei punteggi differenziati per la variabile “pratica sportiva” (prima somministrazione)*

Scale	Pratica sportiva	Media	Deviazione standard	<i>t</i>	Sig.
BET	Sì	6.56	1.03	10.44	.00
	No	4.60	.833		
OET	Sì	2.40	1.01	-11.22	.00
	No	4.80	1.12		
BIT	Sì	6.60	.90	18.93	.00
	No	3.24	.87		
OIT	Sì	2.28	.85	-8.7	.00
	No	3.92	1.00		
NAR	Sì	7.00	.90	16.85	.00
	No	3.80	.99		
RED	Sì	2.40	.90	9.69	.00
	No	4.16	.91		

zioni del test, i punteggi relativi ai due momenti della ricerca sono significativamente differenti nei due gruppi, le differenze statistiche tra coloro che praticano sport e coloro che non svolgono alcuna attività sportiva si mantengono invariate (vedi tabella 4).

Tab. 4 - *Medie e deviazioni standard dei punteggi differenziati per la variabile “pratica sportiva” (seconda somministrazione)*

Scale	Arti marziali	Media	Deviazione standard	<i>t</i>	Sig.
BET1	Sì	7.04	.925	17.31	.00
	No	4.20	.700		
OET1	Sì	1.88	.773	-17.30	.00
	No	5.16	1.095		
BIT1	Sì	6.84	.766	25.30	.00
	No	2.88	.799		
OIT1	Sì	2.08	.752	-11.90	.00
	No	4.20	1.010		
NAR1	Sì	6.76	.981	18.37	.00
	No	3.64	.693		
RED1	Sì	2.32	.713	-13.14	.00
	No	4.56	.972		

4. Discussione e considerazioni conclusive

I dati raccolti e le analisi statistiche hanno fornito dei risultati estremamente interessanti.

Le analisi rispetto la variabile “genere” hanno evidenziato la presenza di differenze negli stili attentivi preferenziali degli uomini e delle donne. Questi dati sono in accordo con i risultati di precedenti studi che hanno rilevato la presenza di differenze legate al genere nel funzionamento di alcune delle principali componenti dell’attenzione, quali, per esempio, la selettività, l’attenzione sostenuta e l’attenzione visuo-spaziale¹². I risultati dello studio, in particolare, hanno evidenziato che le donne presentano una maggiore tendenza al restringimento del *focus* attenzionale, mentre gli uomini manifestano una maggiore tendenza all’integrazione di stimoli contemporanei. Tali tendenze si osservano sia nelle condizioni in cui l’oggetto dell’attenzione è interno all’individuo e relativo a pensieri, stati emotivi o condizioni fisiche dell’organismo, sia nel caso in cui il *focus* riguarda stimoli esterni.

Le analisi statistiche hanno messo in luce, inoltre, che la variabile “età” non influenza significativamente lo stile attentivo. Tale risultato è atteso considerando il limitato *range* di età dei partecipanti a questo studio. Il campione su cui è stata realizzata la ricerca era, infatti, costituito da giovani adulti di età compresa tra i diciotto e i trenta anni, mentre le differenze nel funzionamento attentivo attribuibili all’età sono state sempre riscontrate tra fasce di età maggiormente diversificate.

Risultati di grande interesse hanno prodotto, invece, le analisi rispetto la variabile “pratica sportiva”. L’analisi del *t* test ha, infatti, mostrato che coloro i quali praticano regolarmente attività sportiva non agonistica presentano uno stile attentivo associato ad una maggiore capacità di cogliere, e di conseguenza fronteggiare, le sempre mutevoli richieste della realtà esterna. Coloro che praticano attività sportiva ottengono, infatti, più alti punteggi nelle scale relative al *focus* attentivo ampio, sia esterno che interno, ed alla scala NAR che misura il *focus* attentivo ristretto. I soggetti praticanti attività sportiva, quindi, non solo dimostrano una maggiore ampiezza del *focus* attentivo, che, come già precedentemente esposto, è indispensabile per selezionare e analizzare molteplici stimoli contemporaneamente, come accade sovente nella vita quotidiana, ma si descrivono anche maggiormente capaci di restringere il *focus* attenzionale se le

¹² P. Merrit, E. Hirshman, W. Wharton, B. Stangl, J. Devlin, A. Lenz, *Evidence for gender difference in visual selective attention*, in «Personality and Individual Differences», 43 (2007), pp. 597-609; D.W. Collins, D. Kimura, *Large sex difference on a two-dimensional mental rotation task*, in «Behavioral Neuroscience», 111, 4 (1997), pp. 845-849.

circostanze lo richiedono. Chi non pratica attività sportiva presenta, invece, punteggi elevati alle scale OET, OIT e RED che segnalano una ridotta capacità di inibire le interferenze prodotte da stimoli distraenti, con conseguente rischio di sovraccarico. L'incapacità di filtrare adeguatamente le informazioni pertinenti, come le teorie del filtro¹³ hanno ampiamente sottolineato, produce un rischio di sovraccarico mentale, legato presumibilmente al superamento dei limiti della memoria di lavoro, che si traduce in prestazioni cognitive o comportamentali inadeguate, a causa dell'impossibilità di elaborare tutte le informazioni attive in un determinato momento.

Questi risultati offrono interessanti spunti operativi, sia in ambito educativo che riabilitativo, dato che la pratica sportiva può essere facilmente utilizzata non solo come complemento di interventi specialistici per i soggetti che presentano *deficit* attentivi, ma anche come utile ausilio per soggetti che non hanno disfunzionalità del sistema attenzionale, per i quali possono essere strutturati percorsi educativi e/o formativi che utilizzino l'attività motoria come strumento volto a favorire il miglioramento delle prestazioni cognitive e comportamentali. Tali interventi possono essere facilmente realizzati non solo per soggetti in età evolutiva, ma anche per adulti impegnati in attività lavorative che richiedono l'adozione di particolari stili attentivi come presupposto per un rendimento adeguato. È noto, infatti, come l'attenzione giochi un ruolo centrale non solo nell'acquisizione di competenze di base, quali per esempio la lettura, la scrittura e il calcolo, ma si configuri anche come presupposto centrale per l'acquisizione di competenze cognitive, comportamentali, sociali e motorie complesse, e per il corretto svolgimento delle attività, quotidiane, accademiche e lavorative in cui tali competenze sono implicate. La capacità di dirigere correttamente l'attenzione verso stimoli esterni o interni, senza subire l'interferenza di stimoli distraenti, la capacità di mantenere un numero più o meno elevato di dati contemporaneamente, senza lasciarsi sopraffare da elementi interferenti, è infatti indispensabile per una prestazione adeguata in specifici contesti operativi. Pertanto, dato che la pratica sportiva si associa all'adozione di particolari stili, è possibile ipotizzare la strutturazione di specifici training che, attraverso modalità apparentemente ricreative, di fatto possano favorire il miglioramento delle performances comportamentali.

¹³ D.E. Broadbent, *Perception and communication*, Oxford, Pergamon, 1958; A.M. Treisman, *Features and objects: the fourteenth Bartlett memorial lecture*, in «Quarterly Journal of Experimental Psychology», 77 (1988), pp. 206-219.

ABSTRACT

L'attenzione gioca un ruolo centrale nei processi di elaborazione dell'informazione ed un suo adeguato funzionamento costituisce il presupposto fondamentale per lo sviluppo delle abilità cognitive e comportamentali. L'attenzione è, infatti, implicata nella selezione ed integrazione delle informazioni, nei processi mnestici e di apprendimento, nonché nella programmazione delle risposte motorie e comportamentali. Ciascun individuo presenta un peculiare stile attentivo che può essere modificato attraverso addestramenti specifici. Diversi studi hanno mostrato i positivi effetti psicologici dell'attività fisica in soggetti con disturbi dell'attenzione. Alla luce di queste considerazioni, lo studio si è proposto di analizzare le differenze negli stili attentivi tra soggetti che praticano abitualmente attività sportive e soggetti che non praticano sport.

Attention plays a critical role in information processing and its adequate functioning is required for the correct development of cognitive and behavioural abilities. Attention, in fact, is involved in the integration of selected information, learning and mnemonic processes, and programming of both motor and behavioural responses. Individuals differ in personal attention styles. Moreover, attention style can be modified through specific training, and several studies have shown the psychological benefits of physical activity in subjects with attention disorders. Based on these considerations, the present study has aimed to analyze the differences in attention styles between subjects practising sport and those not practising any sport.