

# Praticare sport e giocare ai videogiochi action hanno effetti opposti sulla capacità di attenzione prolungata negli adolescenti

Gli adolescenti che praticano sport con regolarità e in modo intensivo sono più abili a mantenere l'attenzione per un tempo prolungato rispetto a chi non pratica sport, mentre i videogiocatori d'azione sono meno abili dei videogiocatori non di azione.

Lo rivela lo studio del Dipartimento di Psicologia di Milano-Bicocca *How difficult is it to maintain adolescents' sustained attention? The differential effects of video games and sports* pubblicato sulla rivista *Quarterly Journal of Experimental Psychology* (DOI: <https://doi.org/10.1177/1747021820908499>)

I ricercatori hanno esplorato la relazione tra pratica sportiva e l'uso di videogiochi action intervistando un campione di 310 adolescenti, per poi valutare, in modo dettagliato, la capacità di mantenere l'attenzione per un periodo prolungato di tempo in un sottogruppo di ragazzi (N=76) variabilmente coinvolti nella pratica sportiva e nei videogiochi di azione. I risultati dell'analisi hanno dimostrato che i videogiocatori di azione hanno una **ridotta capacità di attenzione sostenuta** rispetto ai videogiocatori non di azione e che lo sport è lo strumento più efficace di potenziamento dell'attenzione. **Nel dettaglio, i ricercatori hanno dimostrato che la capacità di mantenere l'attenzione per lunghi periodi di tempo è alta nei ragazzi che praticano sport ed è invece limitata in coloro che utilizzano videogiochi d'azione.**

«Questo studio – ha detto **Luisa Girelli**, docente di Neuropsicologia dello sviluppo presso l'Università di Milano-Bicocca e coautrice dello studio –

ha messo per la prima volta a diretto confronto lo sport e i videogiochi come strumenti di potenziamento attentivo. I risultati mostrano i benefici della pratica sportiva sulla capacità d'attenzione prolungata degli adolescenti e il costo dei videogiochi action sulla stessa abilità. **Questi risultati suggeriscono come la tutela della pratica sportiva in adolescenza possa promuovere lo sviluppo di abilità cognitive trasversali rilevanti in moltissime attività quotidiane e cruciali per il successo scolastico».**