



## CANADIAN MEN'S HEALTH STUDY 2024 – EXERCISE

These are the findings of an Intensions Consulting study conducted between March 5, 2024 and March 10, 2024, on behalf of the Canadian Men's Health Foundation. For this study an online survey was administered in English and in French with a sample of 2,070 Canadian men, aged 19 or older.

The sample was stratified to ensure that the sample's composition reflected the underlying distribution of the Canadian population as determined by Census data. A traditional probability sample of comparable size would have produced results considered accurate to within plus or minus 2.2 percentage points, 19 times out of 20.

Below are results from the survey.

REGION	PERCENT	COUNTS
BC	14.0%	289
AB	11.2%	231
SK / MB	6.6%	136
ON	37.8%	782
QC	23.3%	482
ATL	7.0%	145
YT / NT / NU	0.2%	5
<b>TOTAL SAMPLE (N)</b>	<b>100.0%</b>	<b>2,070</b>

## ÉTUDE 2024 SUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA – EXERCICE

Intensions Consulting a mené une étude au nom de la Fondation pour la santé des hommes au Canada. Ainsi, un sondage a été réalisé en français et en anglais entre le 5 mars 2024 et le 10 mars 2024 auprès de 2 070 hommes canadiens d'au moins 19 ans.

On a utilisé la méthode d'échantillonnage stratifié pour que la population à l'étude soit représentative de la répartition de la population canadienne actuelle (données de recensement). Un échantillon probabiliste traditionnel non pondéré de taille comparable aurait produit des résultats considérés comme précis à plus ou moins 2,2 points de pourcentage, 19 fois sur 20.

Des résultats du sondage sont illustrés ci-après.

RÉGION	%	#
BC	14,0	289
AB	11,2	231
SK / MB	6,6	136
ON	37,8	782
QC	23,3	482
ATL	7,0	145
YT / NT / NU	0,2	5
<b>ÉCHANTILLON TOTAL (N)</b>	<b>100,0</b>	<b>2 070</b>

1. Eng. **QUESTION: During a typical week (7-day period), how many times on average do you do the following kinds of exercise during your free time, and for how long?**  
 Fr. **QUESTION: Au cours d'une semaine normale (7 jours), combien de fois faites-vous les types d'exercices suivants dans vos temps libres, et pendant combien de temps?**  
 (Godin's Leisure-Time Exercise Questionnaire)

	Times per week	Number of minutes per session	CLASSIFICATION
Mild – Minimal Effort	#	Minutes	<b>HEALTHY EXERCISE</b> (≥ 150mins Moderate/Strenuous per week) <b>50.4%</b>  <b>UNHEALTHY EXERCISE</b> (< 150mins Moderate/Strenuous per week) <b>49.6%</b>
Moderate – Not Exhausting	#	Minutes	
Strenuous – Heart Beats Rapidly	#	Minutes	

**Total Sample Base (N) = 2,070**

	Nombre moyen de fois par semaine	Durée moyenne par séance	CLASSIFICATION
Exercice léger – effort minimal	Nombre	Minutes	<b>QUANTITÉ SUFFISANTE D'EXERCICE</b> (≥ 150 min d'exercice modéré/intense par sem.) <b>50,4 %</b>  <b>QUANTITÉ INSUFFISANTE D'EXERCICE</b> (< 150 min d'exercice modéré/intense par sem.) <b>49,6 %</b>
Exercice modéré – effort non fatigant	Nombre	Minutes	
Exercice intense – cœur bat rapidement	Nombre	Minutes	

**Échantillon Total (N) = 2 070**

**Eng.**

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	49-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
UNHEALTHY EXERCISE (< 150mins Moderate/Strenuous per week)	49.6	1,027	38.9	49.9	50.8	54.9	46.7	52.8	48.5	48.7	52.1	46.9
Sample Base	100%	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
UNHEALTHY EXERCISE (< 150mins Moderate/Strenuous per week)	49.6	1,027	49.6	49.6	55.2	51.1	43.6	45.2	49.9	47.4	44.5
Sample Base	100%	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

**Fr.**

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	49-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
QUANTITÉ INSUFFISANTE D'EXERCICE (< 150 min d'exercice modéré/intense par sem.)	49,6	1 027	38,9	49,9	50,8	54,9	46,7	52,8	48,5	48,7	52,1	46,9
Échantillon	100	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
QUANTITÉ INSUFFISANTE D'EXERCICE (< 150 min d'exercice modéré/intense par sem.)	49,6	1 027	49,6	49,6	55,2	51,1	43,6	45,2	49,9	47,4	44,5
Échantillon	100	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227



2. Eng. QUESTION: Which of the following prevent you from EXERCISING MORE? Select all that apply  
Fr. QUESTION: Qu'est-ce qui vous empêche de faire PLUS D'EXERCICE? Sélectionnez tout ce qui s'applique.

Eng.	% Selected
Lack of motivation	42.4
Not enough time / Too busy	30.7
Gym membership cost	18.7
Injuries / Physical issues	16.5
Equipment cost	15.8
No one to work out with	12.2
Access to facilities	10.7
Feel intimidated	8.5
Lack of knowledge	6.1

**Total Sample Base (N) = 2,070**

Fr.	%
Manque de motivation	42,4
Manque de temps libre	30,7
Frais d'adhésion à un centre d'entraînement	18,7
Blessure ou trouble de santé	16,5
Coût de l'équipement	15,8
Personne avec qui m'entraîner	12,2
Accès aux installations	10,7
Gêne ou honte	8,5
Manque de connaissances	6,1

**Échantillon Total (N) = 2 070**

Eng.

Barrier to more Exercise (%)	%	Counts	19-29	30-44	49-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
Lack of motivation	42.4	878	43.3	40.8	43.3	42.5	46.0	46.3	42.6	38.7	43.8	44.1
Not enough time / Too busy	30.7	636	35.5	42.4	37.5	12.9	32.9	31.2	36.0	29.5	30.9	26.2
Sample Base	100%	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Barrier to more Exercise (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
Lack of motivation	42.4	878	44.3	39.5	44.4	42.8	40.4	39.6	41.5	44.3	39.5
Not enough time / Too busy	30.7	636	29.7	34.9	23.1	26.9	41.0	35.4	50.4	29.7	34.9
Sample Base	100%	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Obstacle à plus d'exercice (%)	%	#	19-29	30-44	49-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
Manque de motivation	42,4	878	43,3	40,8	43,3	42,5	46,0	46,3	42,6	38,7	43,8	44,1
Manque de temps libre	30,7	636	35,5	42,4	37,5	12,9	32,9	31,2	36,0	29,5	30,9	26,2
Échantillon	100	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Obstacle à plus d'exercice (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
Manque de motivation	42,4	878	44,3	39,5	44,4	42,8	40,4	39,6	41,5	44,3	39,5
Manque de temps libre	30,7	636	29,7	34,9	23,1	26,9	41,0	35,4	50,4	29,7	34,9
Échantillon	100	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227

3. **Eng.** **QUESTION: In a typical day (24-hour period), how much TIME do you spend on the following activities?**  
**Fr.** **QUESTION: Au cours d'une journée normale (24 heures), combien de TEMPS passez-vous à...**  
 (Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) – Adapted)

<b>Eng.</b>	≥ 3 hours / day %
Sitting and doing office work, studying, or paperwork	37.1
Watching Television	36.5
Sitting and using your phone / tablet / computer	27.9
Playing computer / video games	7.3
Sitting and doing leisure activities (e.g. reading, arts & crafts, music)	6.3
Sitting in a car, bus, or train	5.4

**Total Sample Base (N) = 2,070**

<b>Fr.</b>	≥ 3 h/jour (%)
Travailler, étudier ou écrire en position assise	37,1
Regarder la télévision	36,5
Utiliser votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur en position assise	27,9
Jouer à l'ordinateur ou aux jeux vidéo	7,3
Pratiquer d'autres activités (p. ex., lire, bricoler, écouter ou jouer de la musique) en position assise	6,3
Vous déplacer en voiture, en autobus ou en train	5,4

**Échantillon Total (N) = 2 070**

Eng.

≥ 3 hours / day (%)	%	Counts	19-29	30-44	49-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
Office Work / Studying	37.1	768	41.7	51.8	48.9	12.9	41.2	38.1	32.4	38.7	33.4	35.9
Watching Television	36.5	755	13.2	18.7	37.9	63.6	38.4	32.5	44.9	34.5	35.5	46.2
Using Phone / Tablet	27.9	578	39.6	28.3	23.6	24.1	28.7	27.7	25.7	29.9	27.2	19.3
Sample Base	100%	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

≥ 3 hours / day (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
Office Work / Studying	37.1	768	33.1	46.0	22.6	34.7	51.1	47.1	49.3	33.0	41.9
Watching Television	36.5	755	45.5	17.6	41.9	37.6	31.0	28.3	21.4	34.8	34.4
Using Phone / Tablet	27.9	578	25.4	34.2	30.1	26.8	27.5	27.1	24.7	29.2	38.3
Sample Base	100%	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Inactivité ≥ 3 h/jour (%)	%	#	19-29	30-44	49-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
Travailler ou étudier	37,1	768	41,7	51,8	48,9	12,9	41,2	38,1	32,4	38,7	33,4	35,9
Regarder la télévision	36,5	755	13,2	18,7	37,9	63,6	38,4	32,5	44,9	34,5	35,5	46,2
Utiliser le téléphone ou la tablette	27,9	578	39,6	28,3	23,6	24,1	28,7	27,7	25,7	29,9	27,2	19,3
Échantillon	100	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Inactivité ≥ 3 h/jour (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
Travailler ou étudier	37,1	768	33,1	46,0	22,6	34,7	51,1	47,1	49,3	33,0	41,9
Regarder la télévision	36,5	755	45,5	17,6	41,9	37,6	31,0	28,3	21,4	34,8	34,4
Utiliser le téléphone ou la tablette	27,9	578	25,4	34,2	30,1	26,8	27,5	27,1	24,7	29,2	38,3
Échantillon	100	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227