

Integrais ao longo de caminhos

①

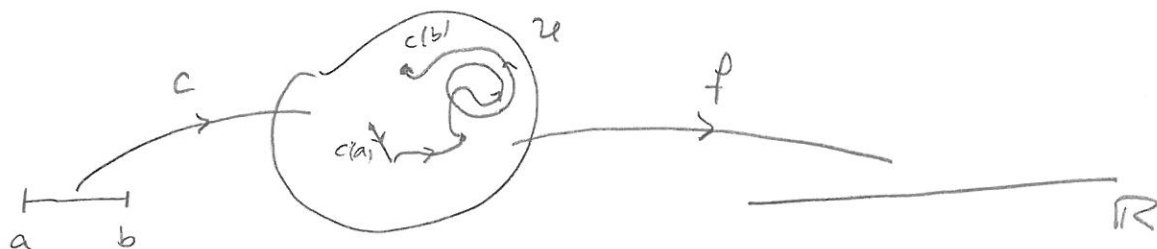
Def: $c: [a, b] \rightarrow \mathbb{R}^3$ diz-se uma curva se for uma função
 $t \mapsto (x(t), y(t), z(t))$

seccionalmente C^1 , i.e.:

$\exists t_0 = a < t_1 < \dots < t_n = b$ tal que $c|_{]t_{i-1}, t_i[}$ é C^1 , $i=1, \dots, n$.

Def: Integral de $f: \mathcal{U} \rightarrow \mathbb{R}$, (\mathcal{U} aberto de \mathbb{R}^3 , f contínua) ao longo do caminho c é definido como

$$\int_c f ds = \int_a^b f(c(t)) \|c'(t)\| dt$$



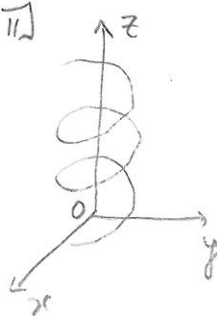
Nota:

$L(c) = \int_a^b \|c'(t)\| dt$ é o comprimento da curva c (corresponde à integração ao longo de c de $f \equiv 1$).

Exemplo: $c(t) = (\cos t, \sin t, t)$, $t \in [0, 4\pi]$

a) Calcule $L(c)$

$$L(c) = \int_0^{4\pi} \|c'(t)\| dt = \int_0^{4\pi} \sqrt{2} dt = 4\sqrt{2}\pi$$



b) $f(x, y, z) = x^2 + y^2 + z^2$

$$c'(t) = (-\sin t, \cos t, 1)$$

$$\|c'(t)\|^2 = \sin^2 t + \cos^2 t + 1 = 2$$

$$\begin{aligned} \int_c f ds &= \int_0^{4\pi} (\cos^2 t + \sin^2 t + 1) \|c'(t)\| dt \\ &= 2\sqrt{2} \cdot 4\pi = 8\sqrt{2}\pi \end{aligned}$$

Integral de linha ao longo dum campo vectorial

(2)

Seja $\vec{F}: U \rightarrow \mathbb{R}^3$, U aberto de \mathbb{R}^3 , um campo de vectores (supomos \vec{F} contínuo)

Seja $c: [a, b] \rightarrow U$ uma cureta. chamamos integral de linha de \vec{F} ao longo da cureta c a

$$\int_c \vec{F} \cdot ds = \int_a^b \vec{F}(c(t)) \cdot c'(t) dt$$

Nota

$$\int_c \vec{F} \cdot ds = \int_a^b \frac{\vec{F}(c(t)) \cdot c'(t)}{\|c'(t)\|} \|c'(t)\| dt$$

$$= \int_a^b \vec{F}(c(t)) \cdot \vec{T}(c(t)) \|c'(t)\| dt \left(= \int_c f ds \right)$$

em que $f = \vec{F} \cdot \vec{T}$ e \vec{T} é o vector unitário tangente à cureta.



Exemplo

$$\vec{F}(x, y, z) = (x, y, z)$$

$$c(t) = (\sin t, \cos t, t), \quad t \in [0, 2\pi]$$

$$\begin{aligned} \int_c \vec{F} \cdot ds &= \int_0^{2\pi} (\sin t, \cos t, t) \cdot (\cos t, -\sin t, 1) dt \\ &= \int_0^{2\pi} t dt = \left[\frac{t^2}{2} \right]_0^{2\pi} = 2\pi^2 \end{aligned}$$

ou, mais simplesmente,

$$\begin{aligned} \int_c \vec{F} \cdot ds &= \int_c x dx + y dy + z dz = \int_0^{2\pi} \sin t \cos t dt + \int_0^{2\pi} \cos t (-\sin t) dt + \int_0^{2\pi} t dt \\ \left. \begin{aligned} x = \sin t &\rightarrow dx = \cos t dt \\ y = \cos t &\rightarrow dy = -\sin t dt \\ z = t &\rightarrow dz = dt \end{aligned} \right\} &= \int_0^{2\pi} t dt = \left[\frac{t^2}{2} \right]_0^{2\pi} = 2\pi^2 \end{aligned}$$

Def: Reparametrização duma curva $c: [a, b] \rightarrow \mathbb{R}^3$

(3)

$c: [a, b] \rightarrow \mathbb{R}^3$, $h: [c, d] \rightarrow [a, b]$ de classe C^1 (então $h' > 0$ em $[a, b]$ ou $h' < 0$ em $[a, b]$)
 $c \circ h: [c, d] \rightarrow \mathbb{R}^3$ é uma reparametrização de curva c

• $h' > 0$ preserva a orientação (1)

• $h' < 0$ inverte a orientação (2)

(1) Seja $\vec{F}: \mathcal{U} \rightarrow \mathbb{R}^3$ um campo de vectores. Então

$$\int_c \vec{F} \cdot ds = \int_a^b \vec{F}(c(t)) \cdot c'(t) dt$$

$$\begin{aligned} \int_{c \circ h} \vec{F} \cdot ds &= \int_c^d \vec{F}(c(h(t))) \cdot (c \circ h)'(t) dt \\ &= \int_c^d \vec{F}(c(h(t))) \cdot c'(h(t)) h'(t) dt = \end{aligned}$$

$$h(t) = u \quad h'(t) dt = du$$

$$t = c \Rightarrow u = h(c) = a$$

$$t = d \Rightarrow u = h(d) = b$$

$$= \int_a^b \vec{F}(c(u)) \cdot c'(u) du = \int_c \vec{F} \cdot ds$$

$$(2) \int_c \vec{F} \cdot ds = - \int_{c \circ h} \vec{F} \cdot ds$$

Teorema: Se $\vec{F}: \mathcal{U} \rightarrow \mathbb{R}^3$ é um campo de gradientes (i.e., ou campo conservativo)
 existe $f: \mathcal{U} \rightarrow \mathbb{R}$ tq $\nabla f = \vec{F}$ então, se $c: [a, b] \rightarrow \mathcal{U}$ é
 uma curva, tem-se que

$$\int_c \vec{F} \cdot ds = f(c(b)) - f(c(a))$$

(logo, o integral não depende do caminho, depende apenas dos pontos inicial e final)

Exemplo:

$$F(x, y) = (y, x) \text{ é campo de gradientes?}$$

$$\frac{\partial f}{\partial x} = y \Rightarrow f(x, y) = yx + g(y) \Rightarrow \frac{\partial f}{\partial y} = x + g'(y) = x \Rightarrow g'(y) = 0$$

$$\Rightarrow g(y) = c$$

$$f(x, y) = yx + c$$

A resposta é SIM
 $\vec{F}(x, y) = \nabla f(x, y)$

Exemplo

(4)

$$\vec{F}(x, y, z) = (-y, x, 0)$$

$$c(t) = \left(\frac{t^4}{4}, \sin^3\left(\frac{\pi}{2}t\right), 0 \right), t \in [0, 1]$$

$$\frac{\partial f}{\partial x} = -y \quad \Rightarrow \quad f(x, y) = -yx + g(y) \quad \Rightarrow \quad \frac{\partial f}{\partial y} = -x + g'(y) = x \quad \Rightarrow$$

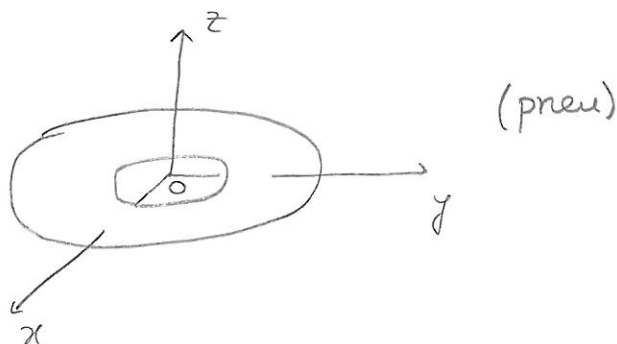
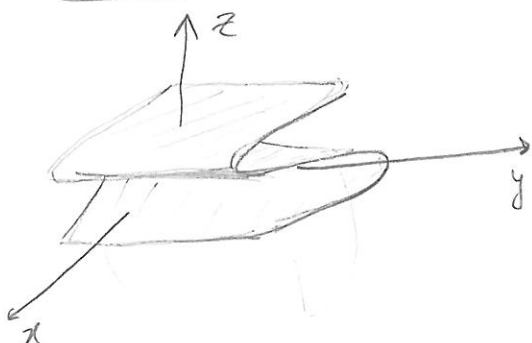
$$\frac{\partial f}{\partial y} = x \quad \Rightarrow \quad g'(y) = 2x \quad \Rightarrow \quad g(y) = 2xy \quad \Rightarrow \quad f(x, y) = -yx + \frac{x^2}{2} + D, D \in \mathbb{R}$$

(escolhamos $D=0$)

Então

$$\begin{aligned} \int_c \vec{F} \cdot d\mathbf{s} &= f\left(\frac{1}{4}, 1, 0\right) - f(0, 0, 0) \\ &= -\frac{1}{4} + \frac{1}{32} \end{aligned}$$

Superfícies parametrizadas



Def: Superfícies parametrizadas

Uma superfície parametrizada diferenciável S , é uma função

$$\phi: D \rightarrow \mathbb{R}^3, \text{ em que } D \subseteq \mathbb{R}^2,$$

tal que $\phi(D) = S$ e tal que

$$\phi(u, v) = (x(u, v), y(u, v), z(u, v))$$

é uma função de classe C^1 .

Dizemos que S é regular em (u_0, v_0) se

$$\text{car } J_{(u_0, v_0)} \phi = 2$$

(ou, equivalentemente, se denotarmos $\phi_u = \frac{\partial \phi}{\partial u}$ e $\phi_v = \frac{\partial \phi}{\partial v}$,
então $\phi_u \times \phi_v \neq (0, 0, 0)$ em todos os pontos do domínio)

Exemplo 1

$$\phi: \mathbb{R}^2 \longrightarrow \mathbb{R}^3 \quad \text{é uma função de classe } C^1$$

$$(u, v) \longmapsto (u \cos v, u \sin v, u)$$

$$J_{(u,v)} \phi = \begin{pmatrix} \cos v & -u \sin v \\ \sin v & u \cos v \\ 1 & 0 \end{pmatrix}$$

$$\phi_u = (\cos v, \sin v, 1) \quad \phi_v = (-u \sin v, u \cos v, 0)$$

$$\phi_u \times \phi_v = (-u \cos v, -u \sin v, u \cos^2 v + u \sin^2 v) = (-u \cos v, -u \sin v, u)$$

$$\|\phi_u \times \phi_v\|^2 = u^2 \cos^2 v + u^2 \sin^2 v + u^2 = 2u^2 \neq 0 \Leftrightarrow u \neq 0$$

Então $S = \phi(\mathbb{R}^2)$ é regular em $\mathbb{R}^2 \setminus \{(u, v) \in \mathbb{R}^2 : u = 0\}$

Alternativamente, poderíamos verificar quais os pontos onde

$$\text{rank } J_{(u,v)} \phi < 2 \Leftrightarrow \det \begin{pmatrix} \cos v & -u \sin v \\ \sin v & u \cos v \end{pmatrix} = 0 \wedge \det \begin{pmatrix} \cos v & -u \sin v \\ 1 & 0 \end{pmatrix} = 0$$

$$\wedge \det \begin{pmatrix} \sin v & u \cos v \\ 1 & 0 \end{pmatrix} = 0$$

$$\Leftrightarrow \begin{cases} u \cos^2 v + u \sin^2 v = 0 \\ -u \sin v = 0 \\ -u \cos v = 0 \end{cases}$$

Exemplo 2

$$f(x, y) = x^2 + y^2 \quad \text{e} \quad S = \text{Gr } f = \{(x, y, z) \in \mathbb{R}^3 : z = f(x, y)\}$$

$$\phi: \mathbb{R}^2 \longrightarrow \mathbb{R}^3$$

$$(x, y) \longmapsto (x, y, x^2 + y^2)$$

$$\phi_x = (1, 0, 2x) \quad , \quad \phi_y = (0, 1, 2y)$$

$$\phi_x \times \phi_y = (-2x, -2y, 1) \neq (0, 0, 0) \quad \forall (x, y) \in \mathbb{R}^2$$

Então S é regular em todos os pontos.

Plano tangente a uma superfície parametrizada

(6)

$$\phi: D \rightarrow \mathbb{R}^3, D \subseteq \mathbb{R}^2, (u_0, v_0) \in D, S = \phi(D)$$

$$\vec{n} = \vec{\phi}_u \times \vec{\phi}_v \text{ é ortogonal a } S \text{ em } \phi(u_0, v_0) = (x_0, y_0, z_0)$$

$$(x - x_0, y - y_0, z - z_0) \cdot \vec{n} = 0 \text{ é uma equação do plano tangente a } S \text{ em } (x_0, y_0, z_0)$$

sendo $\vec{n} = \vec{n}(u_0, v_0)$

Exemplo 1 (pg 5) - continuidade

$$\text{Plano tangente a } S \text{ em } \phi(1, \sqrt{2}) = (0, 1, 1)$$

$$\phi_u \times \phi_v(1, \sqrt{2}) = (0, -1, 1)$$

Então, a equação pretendida é

$$(x, y-1, z-1) \cdot (0, -1, 1) = 0 \Leftrightarrow -(y-1) + z-1 = 0 \Leftrightarrow y-z = 0$$

Área de uma superfície

Seja $\phi: D \rightarrow \mathbb{R}^3$ uma função C^1 e $S = \phi(D)$ uma superfície regular. Então

$$\text{Área}(S) = \iint_D \|\phi_u \times \phi_v\| d(u, v)$$

CASO PARTICULAR - S é o gráfico de uma função

$$\begin{aligned} \phi: D &\longrightarrow \mathbb{R}^3 \\ (x, y) &\longmapsto (x, y, f(x, y)) \end{aligned}$$

$$\phi(D) = S = \text{Gr } f = \{(x, y, z) \in D \times \mathbb{R} : z = f(x, y)\}$$

$$\phi_x = (1, 0, \frac{\partial f}{\partial x}), \phi_y = (0, 1, \frac{\partial f}{\partial y}), \phi_x \times \phi_y = (-\frac{\partial f}{\partial x}, -\frac{\partial f}{\partial y}, 1)$$

$$\|\phi_x \times \phi_y\| = \sqrt{\left(\frac{\partial f}{\partial x}\right)^2 + \left(\frac{\partial f}{\partial y}\right)^2 + 1} \quad e$$

$$\text{Área}(S) = \iint_D \sqrt{\left(\frac{\partial f}{\partial x}\right)^2 + \left(\frac{\partial f}{\partial y}\right)^2 + 1} d(x, y)$$

Integrais de funções escalares em superfícies

(7)

$$\iint_S f(x, y, z) dS = \iint_D f(\phi(u, v)) \|\phi_u \times \phi_v\| d(u, v)$$

sendo $\phi: D \rightarrow S$ uma parametrização de S

Caso particular - S é o gráfico de uma função

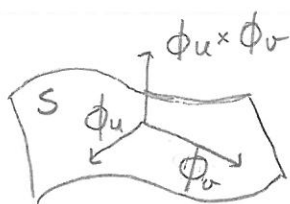
$$\begin{aligned} \phi: D &\longrightarrow S & S &= \text{Gr } g \\ (x, y) &\longmapsto (x, y, g(x, y)) \end{aligned}$$

$$\iint_S f(x, y, z) dS = \iint_D f(x, y, g(x, y)) \sqrt{\left(\frac{\partial g}{\partial x}\right)^2 + \left(\frac{\partial g}{\partial y}\right)^2 + 1} d(x, y)$$

Integral de um campo vectorial numa superfície

$$\phi: D \rightarrow \mathbb{R}^3, \quad S = \phi(D), \quad \vec{F}: S \rightarrow \mathbb{R}^3$$

$$\iint_S \vec{F} \cdot d\vec{S} = \iint_D \vec{F}(\phi(u, v)) \cdot \phi_u \times \phi_v d(u, v)$$



Exemplo 1 - continuação

$$\begin{aligned} F: \mathbb{R}^3 &\longrightarrow \mathbb{R}^3 \\ (x, y, z) &\longmapsto (xy, z, -y) \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \phi(u, v) &= (u \cos v, u \sin v, u) \\ \text{sendo } D &= \{(u, v) \in \mathbb{R}^2 : |u| \leq 1 \wedge |v| \leq 1\} \\ &\text{domínio de } \phi \end{aligned}$$

$$\iint_S \vec{F} \cdot d\vec{S} = \iint_D \vec{F}(u \cos v, u \sin v, u) \cdot (-u \cos v, -u \sin v, u) d(u, v)$$

$$= \iint_D (u \cos v \cdot u \sin v \cdot (-u \cos v) + u \sin v \cdot (-u \sin v) + u^2) d(u, v)$$

$$= \iint_D (-u^3 \cos^2 v \sin v - u^3 \sin^2 v + u^2) d(u, v)$$

$$= \int_{-1}^1 \int_{-1}^1 (-u^3 \cos^2 v \sin v - u^3 \sin^2 v + u^2) dv du$$

Teorema: Independência dos valores dos integrais de fun. (8)
cões escalares ou vectoriais relativamente às parametrizações
(regulares) de uma superfície orientada

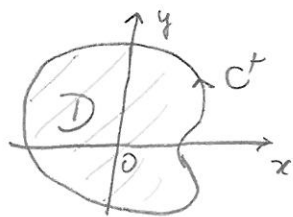
Isto é: Se ϕ_1 e ϕ_2 são duas parametrizações de S com a
mesma orientação:

- $\phi_1(s) = \phi_2(s)$

- $\frac{\partial \phi_1}{\partial u} \times \frac{\partial \phi_1}{\partial v}$ e $\frac{\partial \phi_2}{\partial u} \times \frac{\partial \phi_2}{\partial v}$ têm o mesmo sentido

Então $\iint_{\phi_1} \vec{F} \cdot d\vec{s} = \iint_{\phi_2} \vec{F} \cdot d\vec{s}$ e $\iint_{\phi_1} f d\vec{s} = \iint_{\phi_2} f d\vec{s}$

Teorema de Green: Seja $D \subseteq \mathbb{R}^2$ um domínio simples
 $\vec{F}: D \rightarrow \mathbb{R}^2$ de classe C^1
 $(x,y) \mapsto (P(x,y), Q(x,y))$



Então $\int_{C^+} P dx + Q dy = \iint_D \left(\frac{\partial Q}{\partial x} - \frac{\partial P}{\partial y} \right) d(x,y)$

Corolário: Com as mesmas hipóteses, escolhendo $Q(x,y) = x$ e
 $P(x,y) = -y$, concluímos que

$$\text{Área}(D) = \iint_D 1 d(x,y) = \frac{1}{2} \int_{C^+} x dy - y dx$$

Teorema de divergência no plano

nas condições do Teorema de Green, se $\vec{F} = (P, Q)$ é um campo
vectorial,

$$\int_{C^+} \vec{F} \cdot \vec{n} ds = \iint_D \nabla \cdot \vec{F} d(x,y)$$

em que \vec{n} é a normal unitária exterior à curva C e

$$\nabla \cdot \vec{F} = \left(\frac{\partial}{\partial x}, \frac{\partial}{\partial y} \right) \cdot (P, Q) = \frac{\partial P}{\partial x} + \frac{\partial Q}{\partial y}$$

Nota: Se $c(t) = (x(t), y(t))$, como $c'(t) = (x'(t), y'(t))$ é tangente à
curva, então

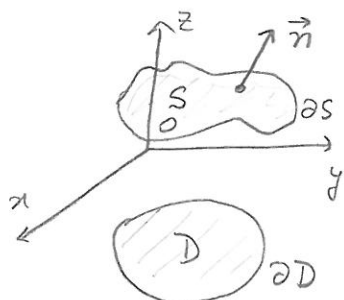
$$\vec{n} = \frac{(y'(t), -x'(t))}{\sqrt{(x'(t))^2 + (y'(t))^2}}$$

Teorema de Stokes

(9)

S superfície orientada (regular), $\vec{F}: D \rightarrow S$, $D \subseteq \mathbb{R}^2$ e

$c: [a, b] \rightarrow S$ uma curva que parametriza o bordo da superfície S



$$\nabla \times \vec{F} = \det \begin{pmatrix} \vec{i} & \vec{j} & \vec{k} \\ \frac{\partial}{\partial x} & \frac{\partial}{\partial y} & \frac{\partial}{\partial z} \\ P & Q & R \end{pmatrix}$$

sendo $\vec{F} = (P, Q, R)$

$$\iint_S \nabla \times \vec{F} \cdot d\vec{S} = \int_{\partial S} \vec{F} \cdot d\vec{r}$$

Notas:

1) Se S é uma sup. esférica
 $\partial S = \phi$

2) Se S é uma sup. cilíndrica
então ∂S é constituído pelas 2 circunferências

Exemplo 1: Calcule, usando o T. Stokes

$$\int_C -y^3 dx + x^3 dy - z^3 dz$$

sendo C a curva orientada que limite a superfície S de equação

$$z = 1 - x - y, \text{ para } (x, y) \in D((0, 0), 1).$$

Parametrização de S

$$\phi: D((0, 0), 1) \rightarrow \mathbb{R}^3$$

$$(x, y) \mapsto (x, y, 1 - x - y)$$

$$F(x, y, z) = (-y^3, x^3, -z^3)$$

$$\nabla \times \vec{F} = \det \begin{pmatrix} \vec{i} & \vec{j} & \vec{k} \\ \frac{\partial}{\partial x} & \frac{\partial}{\partial y} & \frac{\partial}{\partial z} \\ -y^3 & x^3 & -z^3 \end{pmatrix} = \vec{i} \left(\frac{\partial}{\partial y} (-z^3) - \frac{\partial}{\partial z} (x^3) \right)$$

$$- \vec{j} \left(\frac{\partial}{\partial x} (-z^3) - \frac{\partial}{\partial z} (-y^3) \right) + \vec{k} \left(\frac{\partial}{\partial x} (x^3) - \frac{\partial}{\partial y} (-y^3) \right)$$

$$= (0, 0, 3x^2 + 3y^2)$$

$$\phi_x \times \phi_y = \begin{pmatrix} 1 & 0 & -1 \\ 0 & 1 & -1 \end{pmatrix} = (1, 1, 1)$$

Então

$$\underbrace{\int_C -y^3 dx + x^3 dy - z^3 dz}_{(1)} = \underbrace{\iint_D \nabla \times \vec{F} \cdot (\phi_x \times \phi_y) d(x, y)}_{(2)} = \iint_D (3x^2 + 3y^2) d(x, y)$$

$$(2) = \int_0^{2\pi} \int_0^1 3r^3 dr d\theta = \int_0^{2\pi} \left[\frac{3r^4}{4} \right]_0^1 d\theta = \frac{3\pi}{2}$$

em coordenadas polares

O exemplo está concluído

① A curva c parametriza-se por

$$c: [0, 2\pi] \longrightarrow \mathbb{R}^3$$

$$t \longmapsto (\cos t, \sin t, 1 - \cos t - \sin t)$$

$$\rightarrow = \int_0^{2\pi} (-\sin t)^3 (-\sin t) dt + (\cos t)^3 \cos t dt - (1 - \cos t - \sin t)^3 (\sin t - \cos t) dt$$

$$= \int_0^{2\pi} (\sin^4 t + \cos^4 t) dt - \underbrace{\left[\frac{(1 - \cos t - \sin t)^4}{4} \right]}_{0} \Big|_0^{2\pi}$$

$$\int_0^{2\pi} (\sin^4 t + \cos^4 t) dt = \dots$$

Teorema de Gauss (ou Teorema de divergência)

Seja V uma região de \mathbb{R}^3 . Se denotarmos por ∂V a superfície orientada fechada que limita V e se \vec{F} um campo de vectores regulares sobre V então

$$\iiint_V \nabla \cdot \vec{F} \, dx dy dz = \iint_{\partial V} (\vec{F} \cdot \vec{n}) \, dS$$

$$\boxed{\partial V = \text{fr } V}$$

Exemplo $\vec{F}(x, y, z) = (2x, y^2, z^2)$, $S = \{(x, y, z) \in \mathbb{R}^3 : x^2 + y^2 + z^2 = 1\}$

$$\underbrace{\iint_S \vec{F} \cdot \vec{n} \, dS}_{(1)} = \underbrace{\iiint_W \nabla \cdot \vec{F} \, dx dy dz}_{(2)} \quad W = \{(x, y, z) \in \mathbb{R}^3 : x^2 + y^2 + z^2 \leq 1\}$$

$$\nabla \cdot \vec{F} = \frac{\partial}{\partial x} (2x) + \frac{\partial}{\partial y} (y^2) + \frac{\partial}{\partial z} (z^2) = 2 + 2y + 2z$$

$$(2) = 2 \iiint_W (1 + y + z) \, d(x, y, z) = 2 \iiint_W 1 \, d(x, y, z) = \frac{8}{3} \pi$$

↓
pela propriedade das funções

O cálculo de ① dá muito mais trabalho, como podem ver abaixo

① Parametrização de $S = \partial W$

$$\phi: [0, 2\pi] \times [0, \pi] \longrightarrow S$$

$$(\theta, \varphi) \longmapsto (\sin \varphi \cos \theta, \sin \varphi \sin \theta, \cos \varphi)$$

Normal a S em (x, y, z)

Como $f(x, y, z) = x^2 + y^2 + z^2 = 1$ em S , $\nabla f(x, y, z) = (2x, 2y, 2z) \perp S$

$$\vec{n} = \frac{(x, y, z)}{\sqrt{x^2 + y^2 + z^2}} = (x, y, z)$$

$$\vec{F} \cdot \vec{n} = (2x, y^2, z^2) \cdot (x, y, z) = 2x^2 + y^3 + z^2$$

$$\textcircled{1} = \iint_S (2x^2 + y^3 + z^2) dS$$

$$\phi_\theta = (-\sin\varphi \sin\theta, \sin\varphi \cos\theta, 0)$$

$$\phi_\varphi = (\cos\varphi \cos\theta, \cos\varphi \sin\theta, -\sin\varphi)$$

$$\phi_\theta \times \phi_\varphi = \det \begin{pmatrix} -\sin\varphi \sin\theta & \sin\varphi \cos\theta & 0 \\ \cos\varphi \cos\theta & \cos\varphi \sin\theta & -\sin\varphi \end{pmatrix}$$

$$= (-\sin^2\varphi \cos\theta, -\sin^2\varphi \sin\theta, -\sin\varphi \cos\varphi \sin^2\theta - \sin\varphi \cos\varphi \cos^2\theta)$$

$$= (-\sin^2\varphi \cos\theta, -\sin^2\varphi \sin\theta, -\sin\varphi \cos\varphi)$$

$$\|\phi_\theta \times \phi_\varphi\|^2 = \sin^4\varphi (\underbrace{\cos^2\theta + \sin^2\theta}_1) + \sin^2\varphi \cos^2\varphi = \sin^2\varphi$$

$$\textcircled{1} = \int_0^{2\pi} \int_0^\pi (2\sin^2\varphi \cos^2\theta + \sin^3\varphi \sin^3\theta + \cos^3\varphi) \sin^2\varphi d\varphi d\theta$$

$$= \int_0^{2\pi} \int_0^\pi (2\sin^4\varphi \cos^2\theta + \sin^5\varphi \sin^3\theta + \cos^3\varphi) \sin^2\varphi d\varphi d\theta = \dots$$