Ответы на вопросы.

1.

XML удобный и гибкий способ описания данных, в частности ресурсов и интерфейса.

2.

Часто стараются избегать из-за высокой сложности, но используют в частных случаях.

3.

Состоит из View, вложенных в View Group, которые являются контейнерами.

4.

TextView - текстовый блок.