Vantagem na utilização de fragments:

A vantagem do uso de fragments é que permite a reutilização do mesmo, sendo possível utilizá-lo em várias activites e também a capacidade de criar interfaces de vários modos (muito importante e útil para tablets).

Desvantagem na utilização de fragments:

A desvantagem é a complexidade de se utilizar o mesmo , você pode acabar obtendo com visualizações de uma maneira não padrão e menos robusta.